~~105.5. a. Med.~~ 105.5. a

<36627058250016 S

<36627058250016

Bayer. Staatsbibliothek

Path. 104

Mrs

Thomas

Becker

~~He~~

Guter Rath
an meine Freunde
die
Hypochondristen.

Für alle,
die an diesem Uebel leiden
oder
daran zu leiden fürchten.

Von
Dr. G. W. Becker,
ausübendem Arzte in Leipzig.

Leipzig,
bei Friedrich Gotthold Jacobäer.
1803.

BIBLYOTHECA
REGIA
MONACENSIS.

Vorrede.

Der Bücher, die über Hypochondrie geschrieben sind, und dieses fürchterliche Uebel, das jetzt immer weiter um sich greift, in jeder Ansicht betrachten, die es gewähret, sind sogar viel nicht. Was darüber geschrieben ist, handelt davon bald in psychologischer, bald in diätetischer, bald in eigentlich medizinischer Hinsicht. Mein Versuch, — für weiter gebe ich diese Abhandlung nicht aus, — wird also in der Hinsicht nicht ganz unwillkommen sein, sollte man ihn auch blos als Compilation ansehen; hier und da stößt man vielleicht auf eigene Ansichten, vermißt die Anhänglichkeit an alte oder neue Systeme, in so fern sie nur Folge des blinden Glaubens ist, und gewinnt auch deswegen meine Schrift lieb. —

In so weit wäre mir für das Schicksal der letztern nicht bange, in so weit hoffe ich, einer guten Aufnahme gewärtig zu sein. Allein mehr bange ist mir dafür, in wie fern ich sie für ein größeres Publikum bestimmte, in wie fern man ihr vorwerfen kann, dadurch den Hang zur Selbstquacksalberei, der unter Hypochondristen so gäng und gebe ist, befördert zu haben. In der That würde ich mir es selbst nicht vergeben können, wenn der letztere Vorwurf mir bewiesen werden könnte. Ich würde meinen eigenen Grundsätzen zuwider gehandelt haben, wenn er es wäre. „Volksbücher,“ erklärte ich einst öffentlich, „die so beschaffen sind, daß sie den Arzt ersetzen, in so weit dies geschehen kann, müssen nur denjenigen in die Hände gegeben werden, welche die Hülfe des Arztes entweder gar nicht oder unter vielen Schwierigkeiten haben können *).“ Von Hypochondristen möchte dies wohl am seltensten gelten, also auch am leichtesten von mir

*) Reichsanzeiger 1802. 14. September.

da gefehlt sein müssen. Allein ich glaube auch, nur ein Gegner, den Partheilichkeit, Unwissenheit, Rachsucht und Voreiligkeit so verblendet hätten, wie einst den Dr. Heun, der sich im Reichsanzeiger *) in der Beurtheilung meines Ideals zu einem medizinischen Volksbuche so blamirte, könnte mir den gefürchteten Vorwurf in vollem Ernste machen; denn überall bemühte ich mich, den Lesern meiner Schrift die Wichtigkeit des medizinischen Beistandes einzuprägen, überall gieng ich darauf hinaus, die Vorurtheile zu widerlegen, die sie dagegen haben können, und den Aerzten selbst die schwere Pflicht des Umgangs zu erleichtern, den sie oft mit solchen Kranken haben müssen; und was den ersten und zweiten Abschnitt, die medizinische Behandlung der Hypochondrie betrift, so geht meine Absicht überall mehr dahin, jeden Hypochondristen in den Stand zu setzen, den Rath Heidenreichs befolgen zu können, den er in folgender Stelle giebt:

*) Jahrgang 1802. 16. December.

„Der Hypochondrist thut sehr wohl, „wenn er selbst den eigentlichen körperli„chen Grund seiner Krankheit sicher zu „fassen sucht, ob er mehr liege in Mangel „an Digestionsvermögen, allgemeiner oder „partieller Nervenschwäche, Verstopfun„gen, zu großer Reizbarkeit u. s. f. Dar„nach wird er, wenn er Kenntniß der Arz„neimittel hat, den Gang der von seinem „Arzte vorgeschlagenen Cur im Allgemei„nen beurtheilen können — *)."

Ich sage, meine Absicht geht überall in diesen beiden Abschnitten mehr dahin, Hypochondristen für die Befolgung der in der citirten Stelle empfohlnen Vorsichtsregeln fähig zu machen, als ihnen etwa eine Anleitung zur Heilung selbst zu geben; denn die im Allgemeinen gethanen Vorschläge werden gewiß jederzeit anwendbar sein und mithin nicht so angesehen werden können, als wolle ich die für die Individuen selbst passende Anleitung sich zu heilen geben.

---

*) A. (unten) a. O. II. 100.

Freilich werde ich nicht im Stande sein, jeden Misbrauch, der aus meiner Schrift entstehen kann, verhüten zu können. Indessen welcher Sterbliche kann da für seine Arbeit bürgen? Ich werde froh wie ein König sein, wenn mir Aerzte versichern, mein Buch habe ihre Kranken solcher Art lenksamer gemacht und ihnen ruhiges Zutrauen eingeflößt; wenn mir Kranke dieser Art versichern, in ihm Belehrung, Anleitung, standhaft zu werden und ihre Gesundheit wieder zu erhalten, gefunden zu haben.

Zufolge des Titels soll mein Buch auch denjenigen nützen, die Hypochondrie fürchten. Ich berufe mich zur Vertheidigung dessen auf den guten Heydenreich.

„Ich will jedem jungen Gelehrten besonders rathen, daß er in gesunden Tagen die Theorie — — der Hypochondrie studiere, vor welcher nur der indolente Faulenzer sicher ist. Keiner, der sich mit Eifer einer Wissenschaft oder Kunst widmet, kann dafür stehen, daß er nicht,

„ehe er sich dessen versieht, ein Opfer der-„selben werde.“

Schlüßlich erwähne ich nur noch eines Umstandes.

Viele auswärtige Kranke haben seit geraumer Zeit mich ihres Zutrauens gewürdigt. So ehrenvoll mir dieses ist, so kann ich doch, ohne nicht empfindlichen Nachtheil meines Beutels zu leiden, dies nur in so fern gestatten, als die Kosten des Postportos mir ganz abgenommen sind. Wo es wegen Einrichtung des Postwesens nicht möglich ist, da muß der Kranke sich auf irgend eine andere Art zu helfen suchen.

Leipzig, d. 1. Febr. 1803.

Dr. G. W. Becker.

Inhalt.

Einleitung S. 1

Erster Abschnitt.

Wesen der Hypochondrie 5

1.

Was ist Hypochondrie 5

2.

Fortsetzung und Erörterung des Vorigen 20

3.

Materielle und nervöse Hypochondrie 29

4.

Ursachen der materiellen Hypochondrie und Zufälle 35

5.

Erste Fortsetzung des Vorigen 43

6.

Zweite Fortsetzung des Vorigen 53

7.

Ursachen und Zufälle der nervösen Hypochondrie 60

8.

Antheil der Seele 65

9.

Fortsetzung 72

Zweiter Abschnitt.

Medizinische Behandlung der Hypochondrie S. 73

Einleitung 73

1.

Allgemeine Grundsätze über den Gebrauch der Arzneien 75

2.

Fortsetzung davon 84

3.

Heilung der materiellen Hypochondrie 89

A. Fehler der Verdauung 91

a. Fehler der Verdauung in Hinsicht der Muskelfasern 92

4.

Fortsetzung 104

b. Fehler der Verdauung in Bezug auf Nerven 104

c. Fehler der Verdauung in Bezug auf die Säfte 107

5.

Fortsetzung 112

B. Fehler in den übrigen Theilen des Unterleibes 112

a. Blutanhäufungen 113

6.

Fortsetzung 117

b. Infarkten 117

7.

Heilung von diesen Uebeln 120

8.

Heilung immaterieller Hypochondrie 125

Warme Bäder 126

9.

Mineralwässer 134

10.

Einige andere Mittel 143

11.

Vereinigung nervöser und materieller Hypochondrie 146

Dritter Abschnitt.

Diätetische Heilart S. 148
Einleitung 148

1.

a. Speisen } im Allgemeinen 150
b. Getränke } 152

2.

Speisen und Getränke in Bezug auf die besondern Fälle 157

3.

Fortsetzung davon 162

4.

Fortsetzung davon 165

5.

Art, zu essen 168

6.

Reisen 175

7.

Spaziergänge 183

8.

Spazierengehen, fahren, reiten 190

9.

Spiele mit körperlicher Bewegung 193

10.

Luft in der freien Natur 195

11.

Luft des Zimmers und Temperatur 202

12.

Schlaf und Schlafzimmer 204

13.

Fortsetzung des Vorigen 211

14.

Fortsetzung des Vorigen 213

Vierter Abschnitt.

Psychologische Heilart S. 217
Einleitung 217

1.
Leidenschaften. Furcht, Angst 219

2.
Erste Fortsetzung des Vorigen 225

3.
Zweite Fortsetzung des Vorigen 236

4.
Traurigkeit wegen begangener Fehler 238

5.
Mittel, ruhig und heiter zu werden 240

6.
Fortsetzung 244

7.
Macht des Gemüths auf die krankhaften Gefühle 249

8.
Einige Bemerkungen übers Vorige 255

9.
Wichtigkeit der psychologischen Heilart 259

Anhang.

1.
Verhütung der Hypochondrie 261

2.
Auswahl eines Arztes 265

Guter Rath für Hypochondristen.

Einleitung.

Man hat für und über Sie, meine Freunde, sehr viel geschrieben, und Sie haben nur selten ermangelt, dasselbe zu lesen, gleichviel, ob es aus den Händen eines Meisters oder eines Stümpers kam; gleichviel, ob der Verfasser vielleicht ein großer, aber für sein System streng eingenommener Kopf oder helldenkender, nur im Gebiet der Erfahrung umhersehender und ihren Gesetzen gehorchender Mann war. Auch ich trete auf und biete Ihnen meinen Rath an. Daß Sie ihn der Aufmerksamkeit würdig halten, hoffe ich; sollte es auch nur aus den Gründen sein, denen zu folge Sie begierig sind, gern alles zu wissen, was auf Ihren Zustand Bezug hat; daß er Ihnen auch nützlich werde, wünsche ich. Ich bin Arzt, aber

weder Brownianer noch Anhänger Schellingischer Naturphilosophie, ich heile meine Kranken weder allein mit Säuren, noch mit Purganzen. Für mich existirt keine Autorität, als die, welche Grundsätze für den Vernünftigen haben müssen, die aus der hundertmal gemachten und sorgfältig untersuchten, erprobten Erfahrung abstrahirt sind. Wer sich auf diese stützt, der zieht mich an, mag er Röschlaub oder Hufeland, Frank oder Tode, Reich oder Hahnemann heissen. Ich nehme den Mann als solchen, ohne an seinen Namen und seine Meinungen zu denken. Wohl mir, wenn ich als solcher Ihnen willkommen bin, wohl mir, wenn ich mich dann Ihres Zutrauens schmeicheln darf. Wenigstens wissen Sie nun doch, was Sie von meiner Schrift im Allgemeinen zu halten haben. Ich würde indessen dadurch noch nicht allein berechtigt zu seyn glauben, mich bei Ihnen zum Rathgeber aufzuwerfen. Nein; es ist noch ein anderer Grund, der mir glauben macht, für Sie nicht ganz unnützlich zu sein. Ich war selbst Hypochondrist, aus eigner Erfahrung kann ich über die Leiden urtheilen, von denen Sie gequält werden. Ein trauriges langes Jahr schlich auch

ich umher und seufzte unter einer Bürde, die mir unerträglich schien, die ich nicht eher abzuwerfen hoffte, als bis der Tod, den ich bald wünschte und bald fürchtete, mit seiner kalten Hand sie von mir nehmen würde. O wie oft seufzte ich allein unter den duftenden Linden eines der treflichsten Gärten meiner Vaterstadt, den ich nur dann besuchte, wenn ich ihn frei vom Getümmel der Menschen wußte, die dort im Rausche der Fröhlichkeit so wenig zu meiner schwermüthigen Stimmung paßten. Nur dann verließ ich den Schatten dieser Bäume heitrer, wenn die Lehren der Weisheit, geschöpft aus der Schule der Erfahrung und Menschenkenntniß, und der Trost und Zuspruch eines Bidermannes mein Herz erleichtert und den Fluß meiner Thränen gestillt hatten *).

So komme ich also zu Ihnen. Gleiche Schicksale haben uns einst verbrüdert. Der Leidende weiß, wie es mit dem Elende des leidenden Mitbruders steht. Mit sanfter Hand verbindet er

*) Es war der Hofr. Platner. Er wird mir's verzeihen, hier dem Ausbruch meiner Dankbarkeit nicht Gränzen gesetzt zu haben.

seine Wunden. Wenn der, jeder Krankheit, jedes Schmerzes ungewohnte Wärter rasch und unbehutsam zugreift, da faßt er seine Glieder bedächtig und sieht mit unverwandtem Blicke auf das Antlitz des Hülfeflehenden Daliegenden, um jeden Ausdruck des Schmerzes im Entstehen zu erspähen und zu unterdrücken. Er hört geduldig die Klagen, während jener nur das im Kopfe hat, was ihn interessirt. Selbst Kleinigkeiten scheinen ihm wichtig. Er greift in seinen Busen, denkt seiner trüben Stunden und weiß, wie ihm selbst so bang zu Muthe war. So, bitt' ich, denken Sie von mir. So betrachten Sie jeden meiner Rathschläge. Denken Sie, es giebt ihn ein Mann, der selbst das war, was du bist; der dich so gern dir und der Welt wiedergegeben sähe, als er es selbst ist.

Bayerische
Staatsbibliothek
MÜNCHEN

Erster Abschnitt.
Wesen der Hypochondrie.

1.

Was ist Hypochondrie?

Was ist Hypochondrie? Diese Frage stellt sich mir zuerst in den Weg. Ich weiß gewiß, die mehresten von Ihnen haben an ihre Beantwortung nicht gedacht, oder, wenn sie daran dachten, nicht über dieselbe selbst mit sich einig werden können. Ist dies wohl wunderbar? Die berühmtesten Aerzte stimmen ja darinne nicht mit einander überein, und Sie selbst sollten es über diesen Proteus vermögen, ihm seine Natur abzulauschen, da er Sie täglich unter einer andern Gestalt martert? Ich werde mich nicht darauf einlassen, Ihnen gleich mit apodiktischer Gewißheit über eine Sache die Augen zu öffnen, die Sie jetzt auf gut Glück für wahr halten könnten, aber vielleicht aufgebracht über die Wahrheit, nicht dafür annehmen wollten. Haben Sie die Güte, mir zu folgen. Betrachten Sie das Heer der Zufälle, über die Sie

klagen, mit mir gemeinschaftlich. Die, die Ihnen allen gemeinschaftlich sind, werden als wesentliche angenommen werden müssen; sie also den Charakter Ihrer Krankheit selbst constituiren.

Sie klagen über Blähungen, Magendrücken, Sodbrennen. Jede Mahlzeit macht Ihnen Unbehaglichkeit; jedes Glas Wein säures Aufstoßen. Heute haben Sie Durchfall, morgen Verstopfung. Jetzt haben Sie einen wahren Heißhunger und bald darauf, wenn Sie sich zur Mahlzeit setzen, mangelt Ihnen jeder Appetit. Oft sind in Ihrem Unterleibe Anhäufungen von Koth in den Gedärmen, von Blut in den Gefäßen derselben. Mit diesen Zufällen paart sich oft empfindliches Kopfweh, Schwäche, Verdunkelung der Augen, Blitzen, Funken, Bilder vor denselben. Bald sind Sie heiser, bald klagen Sie über rauhen Hals. Engbrüstigkeit hemmt morgen Ihren Athem, während heute ein Gefühl von Schwäche Sie hindert, einen Fuß vor die Thüre Ihres Wohnzimmers zu setzen und Sie wohl gar endlich in Ohnmacht fallen läßt. Noch mehr als alles dies, foltert Sie Mißtrauen gegen alle, die Sie umgeben. Heute fürchten Sie zu sterben, und in wenig Tagen können Sie sich nur im Tode eine Aenderung Ihres Schicksals denken. Sie getrauen sich Dinge nicht zu genießen, die allen unschädlich sind, brauchen heute Etwas, und morgen verschmähen Sie es mißtrauisch. Schwermuth, Furcht, Verzweiflung, Trübsinn

wechseln mit einander ab, und verfolgen Sie, wie die Eumeniden den Muttermörder Orestes, auf jedem Schritte, den Sie auf der rauhen Bahn Ihres elenden Lebens thun.

Ein jeder von Ihnen, der diese Schilderungen auf sich und seinen Zustand anwendet, wird mit mir die Bemerkung machen, daß nur einige dieser körperlichen Zustände da sind; nur wenige von Ihnen werden an allen leiden. Was die unangenehmen Gefühle der Seele anbetrifft, so werden sie Ihnen allen eigen sein. Sie alle ahnen in diesen Zuständen, in welchen sich Ihr Körper befindet, eine große Gefahr. Sie alle fühlen sich dadurch geängstigt. Quälende Sorgen und ein Heer der seltsamsten Grillen plagen Sie unaufhörlich. Sie bilden sich täglich ein, bald zu sterben; der nächste Herbst, oder der kommende Frühling ist Ihrer Meinung nach der Zeitpunkt, der Ihre Leiden endigt.

So fänden Sie also, daß die körperlichen Zufälle das Wesen der Hypochondrie nicht ausmachen können, da kein einziger ist, der nicht da sein, aber auch im Gegentheil mangeln könnte. Sie werden mir also gern zugeben, daß es am besten ist, jene Gefühle, in denen sich die Seele befindet, als wesentlich zu betrachten, und jetzt also nichts dagegen einzuwenden haben, wenn ich vorläufig behaupte:

„Hypochondrie ist ein Zusammen„fluß mehrerer oder weniger körper.

„lichen Uebel, die sich in den Werk-
„zeugen der Verdauung, wie z. B.
„Durchfall, Verstopfung — oder
„dem System der Nerven, z. B.
„Krämpfe, Ohnmachten u. s. f. —
„zeigen und die Seele in ein bald
„unterbrochenes, bald anhaltendes
„Gefühl der Furcht und der Angst
„versetzen."

Indessen wollen wir doch noch einmal einen Blick auf jene körperlichen Gebrechen thun und sehen, wie sie sich zu dem Grade, zu der Stärke, zu der Dauer verhalten, in der jene Gefühle der Seele rege gemacht sind.

Sie klagen über Magendrücken und Blähungsbeschwerden. Dies ist der Grund Ihrer Leiden. Darüber härmen Sie sich. Darinne sehen Sie die Ursache Ihres frühen Todes. Darinne erblicken Sie einen Beweis aller menschlichen Nichtigkeit. Ich führe Ihnen jenen Schneider an; sage Ihnen, daß er an denselben Uebeln leidet und nichts destoweniger immer heiter und froh ist, und im Genusse seines magern Hirsebreies aller der Uebel vergißt, die seiner erwarten; ich sage Ihnen, daß der gute Mann schon Jahr und Tag an diesem Uebel leidet und doch noch nicht tod sei. Mit leichter Mühe können Sie hieraus den Schluß ziehen, daß Ihr Zustand nicht so gefährlich sein müsse, als Sie ihn denken, daß mithin jede Furcht, dadurch

getödet zu werden, vergebene Mühe sei. Umsonst sind meine Vorstellungen; Ihre Furcht bleibt.

Ein anderer von Ihnen wird unvermuthet von Krämpfen überfallen; Ohnmacht raubt ihm auf mehrere Minuten, oft auf Viertelstunden und noch längere Zeit das Bewußtsein. Sein Zustand ist schon schlimmer. Mit größerm Rechte kann er die Klagen des erstern führen. Allein ich bitte ihn ruhig zu bleiben; zuzusehen, wie lange, wie stark die Ohnmacht manches andern Kranken ist, der dennoch darüber nicht die geringste Aengstlichkeit äußert und in kurzem hergestellt wird. Nichts destoweniger bleibt er bei seiner Angst, martert sich, schwächt sich täglich mehr und ist die Ursache der Rückkehr dessen, was er vermeiden will und entfernt wünscht.

Daraus ergiebt sich also, daß Sie ein würkliches Uebel allemal noch für größer halten, als es in der That ist, und da Gefahr ahnen, wo keine oder doch nur solche ist, die man ertragen könnte, wenn sie ja einträte.

Hieraus also werden denn nun endlich folgende Bestimmungen hervorgehen:

„Hypochondrie ist ein Zustand abwechselnder Gefühle von Furcht „und Beängstigung, mit einer Stimmung, alle Dinge von einer Seite „anzusehen, wo sie uns Gefahr dro„hen, entsprungen aus dem Bewußt-

„kein körperlicher Mängel, so aber, „daß jener Zustand in keinem ge„gründeten Verhältniß zu dem lez„tern steht.“

„Hypochondrie ist demzufolge nicht so„wohl eine Krankheit des Körpers, sondern „vielmehr eine der Seele, des Gemüths, die „nur so, wie so manche derselben, in dem Zu„sammenhange ihren Grund hat, in welchem „das leztere mit dem Körper steht.“

„Hypochondrie geht nicht sowohl auf „wirklich vorhandene Uebel selbst, sondern viel„mehr auf die Gefahren, die aus denselben ent„springen können.“

Sie werden mir hierbei den Einwurf machen:

„Wie ist es möglich, daß ein solch unrich„tiges Verhältniß zwischen dem Zustande unse„rer Seele und der Ursache statt finden kann, „die jenen erregt? Warum sollte bei uns gerade „solch ein Misverhältniß statt finden, das bei „andern fehlt, die an denselben Gebrechen lei„den?“

Mehrerlei Umstände können dieses Misverhältniß hervorbringen, und mithin also auch die eigentlichen Ursachen der Hypochondrie sein. Ich bitte Sie, jezt nur eine in Betrachtung zu ziehen, es ist die

Aufmerksamkeit.

Gewisse lokale Eindrücke leiten Sie zuerst darauf hin, mit Aufmerksamkeit die Sache, die Umstände zu untersuchen, in denen Sie sich befinden. Fast jeder von Ihnen ist mehr oder weniger in Büchern belesen. Er ermangelt nicht, das, was er einst über diese Zufälle las, auf sich zu beziehen und, wenn er noch nichts gelesen hatte, das gerade hierher paßte: so ermangelt er gewiß nicht, seinen Bücherverleiher oder Buchhändler anzutreiben, ihm nun hierüber etwas zum Nachlesen und Durchstudiren zu verschaffen. „Ich muß doch wissen, woran ich bin!" denkt er, und siehe da, je mehr er ließt, desto mehr wird seine Aufmerksamkeit hingeleitet auf das, was ihn zuerst antrieb. Und da kein Mensch so leicht im Stande ist, über sich selbst ruhige Betrachtungen anzustellen, und die meisten Schriftsteller die Materien solcher Art nicht allein so darstellen, wie sie sind, sondern auch, wie sie werden können: so ergiebt sich daraus fast die unausbleibliche Folge, daß Sie von Ihrem Uebel sich einen ungleich wichtigern Begriff machen, als es sein sollte, daß Sie nicht bei dem Uebel stehen bleiben, das Sie würklich quält, sondern auch sich im Geiste schon alle die Folgen denken, die daraus bei einzelnen Individuen entstanden sind. Nur immer darauf ausgehend, Ihr Uebel zu entfernen, brauchen Sie die vorgeschriebenen Mittel, und da deren mehr, als eins sind, da Sie unmöglich alle auf einmal brauchen können, so nehmen Sie heute

das und morgen jenes. Je größer des Aufhebens ist, das Sie gegen Ihre Freunde von Ihrem Uebel machen, je weniger Ihre äußere Gestalt, Ihre Gesichtsfarbe, die Stärke Ihrer Gliedmaaßen mit Ihren Klagen übereinstimmen, desto weniger wöllen diese Ihren Meinungen Glauben beimessen, ja sie sind wohl indiskret genung, zu lachen, Sie der Einbildungen zu beschuldigen, und so Ihnen ein gerechtes Mißtrauen gegen die Menschen einzuflößen. Daß dieses nun nichts weniger, als geeignet sei, Ihnen Hülfe zu schaffen, ist natürlich. Daß viele von Ihnen dadurch immer elender und elender werden, gewiß. Wie leicht die mehresten von Ihnen auf die beschriebene Art Hypochondristen werden mögen, davon sei folgende Geschichte ein Beweiß.

Magister H— war durch seine Lage beständig in seinem Zimmer zu bleiben genöthigt und mußte theils durch litterarische Arbeiten, theils durch Unterricht in Mathematik u. dgl. seinen Unterhalt so mühsam erwerben, wie die meisten Gelehrten, denen das Schicksal viel Kopf, aber wenig Glücksgüter gegeben hat. Er war jezt sieben und zwanzig Jahre alt geworden, und immer gesund, munter und heiter gewesen. Jezt fühlte er einige Beschwerlichkeiten in Hinsicht der Verdauung. Sein Stuhlgang war gewöhnlich etwas hart, doch hatte er täglich einmal offnen Leib. Die Beschwerden in Hinsicht der Verdauung bestanden in nichts, als

in einigem Aufstoßen nach der Mahlzeit, wodurch Luft, die sich aus den Speisen entwickelt hatte, ausgetrieben wurde, und wozu sich, sehr natürlich, ein etwas aufgetriebener Unterleib, auch wohl etwas schmerzhafte Empfindung gesellte. Je gesünder er bis jezt gewesen war, destomehr mußte ihm dieser Unfall auffallend sein. Er ermangelte nicht, darüber genauer nachzudenken; indessen, nicht daran gewöhnt, einen Arzt zu brauchen, wollte er auch jezt nicht zu diesem seine Zuflucht nehmen. Ueberdieß schwebten ihm die Ausfälle eines Rousseau, Moliere u. a. vor den Augen, die sich diese gegen die Aerzte erlaubt hatten, und es war daher sehr natürlich, daß er von ihnen nichts wissen wollte. Er suchte daher in mehrern medizinischen Volksschriften Belehrung, schlug den Tissot, Paulizky u. a. m. nach. Da las er denn im erstern;

„Ein den Wissenschaften ergebener, alter Mann war dem Schwindel und Blähungen stark unterworfen und seit langer Zeit gewöhnlich hartleibig. Er bekam Leibschneiden, Beängstigungen und eine gänzliche Verhaltung der Ausleerungen durch den Stuhlgang; der Unterleib schwoll auf; es kamen Erbrechungen von der Verstopfung dazu und er starb. — — Die also angehäuften Unreinigkeiten drücken, durch ihr Haufenwerk die nahe gelegenen Theile zusammen, reizen durch ihre Schärfe die Gedärme, und deren faule Theile verderben,

nachdem sie durch die einsaugenden Gefäße zurückgesogen sind, die ganze Masse der Säfte. — Davon rühren die grausamen Coliken her, welche die Plage der Gelehrten und um desto mühsamer zu heben sind, da sie durch Irrungen in der Lebensordnung immer von neuem erzeugt werden, und davon entstehen auch die Blähungen, über die sich durchgehends alle eine sitzende Lebensart führende Leute beschweren." *)

Er las noch eine Menge hierhergehöriger Beispiele, die in demselben Schriftsteller aufgezeichnet waren und alle sich um den Satz drehten, daß eine sitzende Lebensart Coliken, Kothansammlungen, Verschleimungen, Verstopfungen, Trommelsuchten und s. f. bei den Gelehrten hervorbringen könnte. Gelehrter war er, viel sitzen mußte er, Hartleibigkeit war schon, Blähungsbeschwerden, Magenbeschwerden plagten ihn schon, was sollte, dachte er, daraus werden? Thue ich da nicht in Zeiten dazu, so müssen jene grausamen Coliken, Trommelsucht und alle Uebel über mich herfallen, die die, dort als Beispiele angeführten, Männer erduldeten. Er ermangelte nun nicht, alle die Mittel zu gebrauchen, die im Tissot für seine Uebel

---

*) Tissot von der Gesundheit der Gelehrten. S. 82. (im 2ten Theile seiner Schriften, die 1791 von Kerstens in Kiel herauskamen.)

angegeben waren; brauchte China, Quassia, abführende Mittel, kalte Bäder — umsonst, es wurde sein Uebel nicht besser. Sehr natürlich; er verlangte, es sollte augenblicklich wegbleiben, statt daß es eben so langsam verschwinden mußte, als es gekommen war; er wollte es durch Arzneimittel zwingen und dachte nicht daran, daß er ihre Würkung jeden Tag durch die Furcht und Angst wegen des künftigen Uebels wiederaufheben müsse, Gemüthsbewegungen, die ihren Einfluß auf keinen Theil stärker zeigen, als gerade auf den Magen. Einige andere Gelegenheiten machten seine Furcht und Angst noch größer. Er las im Hufeland, *) daß Menschen, die frühzeitig die Zähne verlieren, sich nur immer für Kandidaten des Todes halten könnten. Unglücklicherweise hatte auch er schon vor fünf Jahren mehrere verloren und einige waren durch Beinfraß auch jezt ihrem Ausfallen nahe. Also wieder neue Furcht, neue Unruhe; trübe Aussicht auf den baldigen Tod. In demselben berühmten Buche las er mehrere Beispiele von alten Personen, die nie in ihrem Leben die mindesten Magenbeschwerden gehabt hatten, ja nie fühlten, wo ihr Magen lag. So wurde auch hier jede Hofnung des langen Lebens abgeschnitten. Wer kein langes Leben zu hoffen hat, fürchtet sich gewöhnlich vor dem Tode

---

*) Kunst das menschliche Leben zu verlängern.

noch mehr, als ein anderer Mensch, und unser Kranker wurde natürlich also durch beständige Furcht vor dem Tode gefoltert, der ihm theils unter der Larve seiner würklichen Uebel, theils in Begleitung seiner Herolde entgegengrinste. Zu seinen würklichen geringfügigen Leiden gesellte sich nun unbesiegbare Traurigkeit. Er sah sich nun als einen Unglücklichen an; fand überall Ursache, das Menschengeschlecht als undankbar und eigennützig anzusehen. Wenn er einen Blick auf den Wohlstand warf, indem ein müßiggehender Wucherer seine Tage verlebte und von Vergnügen zu Vergnügen eilte, während er den ganzen Tag arbeiten mußte, um Mittags eine magere Suppe und selten ein Stück Fleisch zu verzehren, so sahe er darinnen Widersprüche der Weltordnung, die ihn an einer vernünftigen Providenz zweifeln ließen; wenn seine mühsamen Arbeiten von Verlegern nicht verhältnismäßig bezahlt wurden, oder man ihn wohl gar betrog, während er sich auf allen Seiten zur Bezahlung aller Bedürfnisse genöthigt sahe, so wurde sein Haß gegen die Menschen auch noch mit Mißtrauen vereinigt. Jezt kamen Augenblicke, wo er den Tod eben so sehr wünschte, als er ihn in den andern fürchtete. So kam er, durch einen Zufall geleitet, zu mir, nachdem seine Hypochondrie schon zwei Jahre gedauert hatte. Wie unbedeutend war sein Uebel gewesen, wie unbedeutend war es noch, und wie groß war die Folge davon! Darf

sich wohl noch jemand wundern, wenn es auch Hypochondristen giebt, die noch in viel höherm Grade leiden, wenn das Uebel, das zum Grunde liegt, um etwas bedeutender ist? Darf man sich wundern, wenn manche von Ihnen der Verzweiflung nahe sind? Darf man sich wundern, wenn es Hypochondristen giebt, die an fast unmerklichen und, nach dem oberflächlichen Urtheile mancher der sie Umgebenden, blos eingebildeten Uebeln so sehr leiden, wenn zusammentreffende Umstände sie dahin brachten, ihre Aufmerksamkeit vorzüglich auf Dinge zu wenden, die nur dadurch erst wichtig erscheinen oder für wichtiger gehalten werden müssen, als sie würklich sind?

Aufmerksamkeit, ich wiederhole es noch einmal, Aufmerksamkeit ist es, die als Mutter der Hypochondrie angesehen werden muß. *) Sie leitet die Seele von der Betrachtung ab, die sie an-

*) „Je länger ich mich mit meinem Gegenstande beschäftigte, je mehr wurde ich überzeugt, daß vielleicht kein anderes Vermögen in der Seele so einen ausgebreiteten Einfluß in die Krankheiten derselben habe, als die Aufmerksamkeit," sagt Hofbauer in der Vorrede zu seinen Untersuchungen über die Krankheiten der Seele. Wie sehr dieses von der Hypochondrie, als Krankheit der Seele, gelte, ist von selbst, dem obigen zu folge, deutlich.

dern Gegenständen schuldig ist und lenkt sie blos darauf hin, was sie erregte. Jener Kranke wurde aufmerksam auf seine Magenbeschwerden; so weit war es gut. Der Schmerz wurde vielleicht den Krankheiten beigesellt, uns aufzufordern, ihren Einflüssen Widerstand zu leisten. Allein dabei blieb er nicht stehen. Mit Vergessung aller Nebenumstände sah er sich als Subjekt alles dessen an, was den Kranken begegnete, die er dort aufgezeichnet fand. Er dachte nicht daran, daß erstlich diese Kranken aus einer unzähligen Menge nur deswegen als Beispiele aufgeführt wurden, weil sie gleichsam als ein Maximum der Krankheit dienen konnten, das unter tausend und abermaltausend Fällen kaum einmal beobachtet wird, und er durfte dieses eben so wenig fürchten, als ein Vernünftiger sich vor dem Tode durch den Blitz fürchtet, weil dieser bisweilen einen Menschen getroffen hat. Er dachte nicht daran, daß zweitens dieses Maximum nur sich bei solchen ereignet hatte, wo eine Menge Vorläufer durchaus keinen Eindruck, keinen Antrieb, seine Lebensart zu ändern, hatten bewürken können. Bei ihm war das Leztere geschehen; die kleinen Beschwerden hatten ihn sogleich aufgemuntert, sich nach dem umzusehen, was sie vernichten und entfernen könnte. Was hatte er also sich vor dem Schicksale jener Gelehrten zu fürchten? Allein daran dachte er nicht. Er betrachtete nur sein Uebel von allen Seiten, die es hatte und haben

konnte; an die Verhältnisse, unter denen es dieselben erst zu erhalten im Stande war, dachte er nicht, denn seine Seele war zu sehr mit dem einen Gegenstand beschäftigt.

Man hat so viel gegen das Lesen medizinischer Schriften geeifert, in wie fern sie der Selbstquacksalberei Thor und Thür öfnen. Eben so sehr kann man aber auch dagegen eifern, in wie fern sie der Aufmerksamkeit eines Kranken eine falsche Richtung geben und die Neigung zur Hypochondrie befördern, ja diese selbst erst erwecken können.

2.

Fortsetzung und Erörterung des vorigen.

Indessen ich sehe mehrere von Ihnen sehr böse. Wenn der Mensch Dinge für etwas anderes hält, als sie würklich sind, und diesen falschen Ansichten gemäß handelt, ohne auf die Vorstellungen anderer Rücksicht zu nehmen, ja, der wohl gar etwas zum Grunde seiner Handlungs- und Meinungsweise substituirt, das gar nicht existirt, also bloße Einbildungen zu realisiren sucht, so heißt er verrückt. Wie, sagen Sie, wir wären also verrückt?

Ich bin nicht im Stande, diesen Charakter Ihres Uebels zu verbannen. Im voraus bitte ich Sie nur, das Harte des Ausdrucks weniger auffallend finden zu lernen, als es zu sein scheint. Daß übrigens mehrere berühmte Aerzte und Physiologen denselben Charakter der Hypochondrie aufstellen, beweißt, wie richtig er sein muß. Ich führe Ihnen nur den bekannten Heydenreich und Platner an.

„Wenn jeder durch körperliche Ursachen bewürkte Zustand der Gemüthskräfte," sagt der erstere, „wo sie, unerachtet der Mensch bei Bewußtsein ist, gesetzmäßiger Würkungen fortdauernd nicht fähig ist, Verrückung genannt wird: so ist alle

Hypochondrie eine Art von Verrückung.“ *)

Platner fängt seine Betrachtungen über Hypochondrie gleich so an:

„Ohngeachtet es nicht allein hart und unfreundlich, sondern auch ganz den Erfahrungen und Grundsätzen der Arzneikunde entgegen sein würde, wenn man die Leiden der Hypochondristen geradezu ohne alle Einschränkung für bloße Einbildung erklären wollte: so ist doch das eine ausgemachte Wahrheit, daß sie jedes Uebel ungleich größer empfinden, als es würklich ist. Und eben in dieser Täuschung scheint mir das wahre Wesen der Hypochondrie, in so fern sie Gemüthskrankheit ist, zu beruhen.“ **)

Ich bat Sie, den Ausdruck weniger hart zu finden, als er zu sein scheint. In der That wüßte ich nicht, warum er Sie beleidigen sollte. Daß er im gemeinen Leben mehr bedeute, als wir damit bezeichnen wollen und dürfen — darf dies uns hier interessiren? Wenn ein Mensch über Dinge anders urtheilt, als alle seine Nebenmenschen, so zeigt er sich weggerückt aus dem Stand-

*) Heydenreichs Entwickelung des Aberglaubens. S. 83.

**) Dufour über die Krankheiten der Seele u. se. Betrachtung. über die Hypochondrie von E. Platner. 1786.

punkte, aus dem er sie ansehen sollte, aus dem sie die Leztern ansehen. Mehr darf das verrückt also nicht sagen, wenn wir es der Etymologie nach deuten wollen. Und sehen Sie nicht, daß es auf diese Art auf der ganzen Welt nur wenig Menschen geben könne, die nicht in der Meinung anderer für verrückt erkannt werden müßten, wenn man diesen Ausdruck nicht für einen höhern Grad der abweichenden Urtheile aufgespart hätte? Wollen Sie indessen lieber die Benennung der Art der Verrückung wissen, in der Sie sind, so rathe ich Ihnen, die Hypochondrie für einen Verwandten oder Vorläufer der Melancholie zu halten, in die schon so oft die Hypochondrie überging. Der einzige Unterschied zwischen Melancholie und Hypochondrie ist ohne Zweifel nur darin zu finden, daß Sie wenigstens bisweilen, ja manchmal eine geraume Zeit lang über Ihre Ideen, über Ihre falschen Vorstellungen in so weit Herr sind, um sie vor den Augen jedes Beobachters unter einer freundlichen Miene und einer glatten Stirn zu verbergen zu wissen, ja sich vom Irrthume selbst überzeugen. Nur der fleißige Menschenbeobachter vermag aus den Eindrücken, aus den permanenten Eindrücken, die die Seele Ihren Gesichtszügen gab, die Lage zu enträthseln, in der Sie sich befinden. Uebrigens weißt alles auf die genaueste Verwandschaft zwischen Hypochondrie und Melancholie hin. Dieselben Ursachen, die die leztere erregen, bewürken

auch oft die erstere. Wie oft sind nicht dieselben Verstopfungen der Eingeweide im Unterleibe Ursache der Melancholie bei jenem, der Hypochondrie nur bei diesem! Wie oft ist aber auch im Gegentheil weder hier, noch dort eine materielle Ursache zu entdecken! Und sind denn etwa die Beispiele so selten, wo Hypochondrie in Melancholie überging und sich mit Selbstmord endigte, oder wo die Frage, ob der Kranke nur Hypochondrist oder Melancholiker sei, so leicht zu beantworten und zu entscheiden gewesen wäre?

Der berühmte Naturforscher Schwammerdamm, erzählt Boerhave, würdigte die, die mit ihm sprachen, keiner Antwort. Er sah sie an und blieb unbeweglich. Manchmal saß er auf seinem Lehrstuhle stumm, und dachte nicht daran, die Einwürfe zu beantworten, die man ihm machte. Kurz vor seinem Tode verbrannte er in einem Anfall von Wuth alle seine Manuscripte. Es wäre nicht leicht darauf zu antworten, wenn man fragte, ob dies Hypochondrie oder Melancholie gewesen sei. Daß sein Zustand zur Verrückung gehöre, ist am geschwindesten ausgemacht.

Sie können nun selbst schon über das Mangelhafte jenes Raisonnements urtheilen, wo man die Hypochondrie bald als eine Nervenkrankheit, bald als eine Art der Verstopfungen ansah, weil man

blos auf die Symptome Rücksicht nahm, die sich im Körper zeigen, und von denen doch kein einziges von der Art ist, daß er als allgemein gegenwärtig, nothwendig und also als wesentlich betrachtet werden müßte. Man sahe die Hypochondrie als eine Nervenkrankheit an. Es ist nicht zu läugnen, daß bei sehr vielen von Ihnen Krämpfe, Convulsionen, Kopfschmerzen sind, die weder von Anhäufung des Blutes noch ähnlichen erkennbaren, materiellen Ursachen, statt finden; allein wie oft ereignet es sich nicht auch, daß sie fehlen, oder entstehen, nachdem der ganze Körper auf mannigfaltige Art lange Zeit hindurch geschwächt worden war, und eine offenbare Ursache als widernatürlicher Reiz vor Augen liegt. Solche Uebel können alsdann unmöglich als Nervenkrankheiten aufgestellt werden. Wollen wir die leztern nicht als solche anerkennen, wo das Nervensystem und dessen Funktionen zunächst und hauptsächlich leiden, so können wir freilich die Hypochondrie auch als solche aufstellen, in wie fern dann eine jede Krankheit zu denen des Nervensystems gezählt werden muß. Indessen so meinten es die Aerzte nicht, welche die Hypochondrie dadurch charakterisiren wollten, daß sie ihr unter Nervenkrankheiten einen Platz anwiesen.

Einige andere Männer, z. B. Kämpf, Consbruck, weisen der Hypochondrie gar ihren Platz unter den Verstopfungen und unter den Feh-

lern der Eingeweide an. Je öfterer sie bei Gelehrten und Künstlern entsteht, die durch ihren Mangel an Bewegung und meistens sitzende Lebensart häufige Gelegenheit zu dergleichen Uebeln im Unterleibe fanden und von ihrer Hypochondrie befreit wurden, indem diese wichen: je mehr schienen jene Aerzte recht zu haben. Allein auch hier tritt wieder der angeführte Grund ein, der uns die Aufstellung der Hypochondrie als eine Gefährtin der Nervenkrankheiten verbot. Es giebt eine Menge Hypochondristen, bei denen an solche Fehler des Unterleibes nicht gedacht werden kann. Herr Conspruck giebt das Mangelhafte seiner Classifikation selbst zu.

„Es ist sehr schwer," sagt er, „diesen Krankheiten (der Hypochondrie und Hysterie) ihren eigentlichen wahren Platz im Krankheitssysteme anzuweisen. Gemeiniglich findet man sie bei den Noseologen unter den Nervenkrankheiten aufgestellt, und ich läugne nicht, daß sie ihrer äußern Gestalt nach dort wohl am schicklichsten stehen. *) In Betracht der ihnen sehr häufig zum Grunde liegenden Infarkten der Eingeweide habe ich ihnen diesen Ort angewiesen — unter den Verstopfungen — um bei der Gelegenheit das Nöthige über die Krankheiten des Unterleibes überhaupt mit beizubringen,

*) Woran ich aber sehr zweifle.

wozu ich keine zweckmäßigere Veranlassung finden konnte.“ *)

Ich lasse es dahin gestellt sein, wie gut oder wie schlecht Herr Conspruck seine Classifikation hier entschuldigt hat; daß seine Gründe für uns kein Gewicht haben können, ergiebt sich aus sich selbst.

Wenn noch ein kleiner Groll über meine Aeußerung bei Ihnen übrig sein sollte; wenn Sie sich ja noch nicht völlig mit der Verrückung ausgesöhnt hätten; so hoffe ich, es soll jezt vollends geschehen.

Was vergrößert Ihre Leiden so sehr? Was macht Sie so oft so mißmuthig? Was treibt Sie oft aus dem Getümmel der Sie umgebenden Menschen in die düstre Einsamkeit? — Ist es nicht fast immer das unedle Betragen derer, die mit Ihnen umgehen? Man verspottet Ihrer Leiden, weil es, wie man Ihnen sagt, Einbildungen sind, oder weil Sie aus Dingen ein Aufheben machen, Gefahren entstehen sehen, die in Millionen Fällen eintreten. Welche Vortheile entspringen für Sie, wenn man Ihren Zustand für das hält, was er ist, für eine Krankheit des Gemüths! Davon überzeugt, wird sich jeder hüten, Sie durch Aeußerung seines Unglaubens zu beleidigen. Er wird sich im Gegentheil alle mögliche Mühe geben, Ihnen Er-

---

*) Conspruchs Taschenbuch für angehende Aerzte. 2r Th. S. 163.

leichterung zu verschaffen, in wie fern er Ihren Vorstellungen entweder eine andere Richtung zu geben bemüht ist, oder sich bestrebt, Ihnen Ihre Vorsätze ausführen zu helfen, die Sie, um geheilt zu werden, sich vorgenommen hatten.

Ich sprach schon verschiedenemal von Täuschung, von Einbildung, die bei Ihnen statt finden soll. Widerspricht dies nicht dem Begriffe, daß ein würkliches Uebel allemal bei Ihrer Krankheit zum Grunde läge? Gehöre ich nicht etwa auch zu denen, die Ihnen immer mit der unweisen Aeußerung unter die Augen treten: „Sie bilden sich das nur ein?" Und stellte ich etwa jenen Begriff nur vorläufig auf, um mich Ihres Zutrauens zu vergewissern, und hernach ebenfalls als Ihr Feind aufzutreten, ohne für solchen gleich erkannt zu sein? Ihr leicht zu erregendes Mißtrauen macht es nöthig, mich gegen diesen möglichen Argwohn zu vertheidigen.

In so fern Sie ein würkliches Uebel für größer halten, als es würklich ist; in wie fern sie eins zu haben glauben, das bei Ihnen nicht zu finden ist, in so fern können Sie dem Vorwurf der Täuschung, der Einbildung nicht entgehen. Es muß hier nur die Unwissenheit jener Menschen bemerkt werden, die Sie gleich aus Mangel eigner Verstandeskultur damit abfertigen, daß sie Ihre Klagen für Produkte Ihrer Einbildungskraft ausgeben, während

doch Ihr Uebel eigentlich und zunächst nichts als gerade diese Täuschung ist, und der Vorwurf oder die Bemerkung jener Leute, auf einen andern Fall angewendet, nicht anders lauten würde, als wenn man jemanden, der Blutspeien hätte, bei seinen Klagen darüber sagte: „Hm, Sie haben Blutspeien!“

3.

Materielle und nervöse Hypochondrie.

Ich eile, dem Grundsatze zufolge, daß bei der Hypochondrie allemal ein würkliches Uebel zum Grunde liege, mit Ihnen denselben selbst genauer nachzuspüren. In wie fern diese Uebel sich zur Hypochondrie wie Ursache zur Wirkung verhalten, in so fern verdienen sie natürlich eine ungemein große Aufmerksamkeit. Es ergiebt sich schon im voraus, daß dieses Kapitel nicht so gar klein werden kann.

Es ist kein Uebel, kein krankhafter Zustand zu denken, auf dem sich nicht die Hypochondrie ihren Sitz errichten könnte. Indessen läßt sich doch das ganze Heer aller dieser Zustände auf zwei allgemeine Abtheilungen zurückführen. Wir finden entweder eine allgemeine, widernatürliche, in die Augen fallende Ursache, oder wir können so etwas nicht, wir können blos aus den Würkungen urtheilen, daß eine widernatürliche Beschaffenheit statt finden mag. Hypochondrie, die sich auf irgend eine solche offenbare, in die Sinne fallende Ursache zurückführen läßt, heißt: materielle, die ihr entgegengesetzte: nervöse, und zwar in so fern mit Recht, da alle die körperlichen Uebel, welche man wahrnimmt, im Nervensystem ihren Grund haben, ohne daß uns übrigens das Wie?

anders als nach einigen empirischen Gesetzen deutlich wäre.

Ich fange zuerst damit an, einige genauere Kenntniß über den Begriff der materiellen Hypochondrie mitzutheilen. Im Allgemeinen constituirt diese alles, was auf den freien Umlauf der Säfte einen solchen Bezug hat, daß dieser geschwächt und langsamer wird, so, daß also Stockungen, Verstopfungen in den Gefäßen, schleimige, gallige Anhäufungen in den Gedärmen und Kothansammlungen und alle Arten einer geschwächten Verdauung, Magendrücken, Säure, bitteres Aufstoßen rc. entstehen können. Wo sollten sich die Würkungen, die aus einem langsamen Umlauf der Säfte entspringen, wohl eher offenbaren, als in dem Unterleibe? Und sollte wohl etwas leichter seyn, als daß auch die Gedärme eine Anhäufung von Koth erleiden können, wenn dieselben Umstände obwalten, die dort in den Gefäßen so nachtheiligen Einfluß äußerten? Unter allen Theilen des Körpers hat keiner mehr natürliche Anlage, von Verstopfungen und Stockungen überfallen zu werden, als der Unterleib, als die Organe, welche diesen ausmachen. Der weiche Bau, der im Verhältnisse ungleich weniger Muskelmasse zeigt, als irgend ein anderer, ist schon allein eine wichtige Ursache dazu; dann kann die Reizlosigkeit der Nerven, die dort verhältnißmäßig in geringerer Zahl umherschweifen, und überdies auch wirklich weniger leicht von den

Eindrücken der auf sie einwürkenden Materien zur Thätigkeit aufgefordert werden, als es in andern Theilen der Fall ist, für eine neue Bedingung angesehen werden, die jene Uebel begünstigt. Endlich sieht man mit weniger Aufmerksamkeit noch eine zähe, dicke Masse, die in jenen mit wenigen Nerven versehenen und mithin, da Nervensubstanz das sichtbare Princip der Reizbarkeit ist, wenig reizbaren Gefäßen fortbewegt werden soll. Es wird nicht unnöthig sein, diese hier dem Anschein nach nur hingeworfene Behauptungen etwas näher zu erörtern.

Daß im Verhältniß dem ganzen Unterleibe weniger Muskelmasse zugetheilt sei, als den übrigen Theilen, lehrt schon eine oberflächliche Vergleichung. Eines der größten Gefäße, das das Blut und vielleicht noch eine große Menge zäher, harziger, öliger Theile aus der breiartigen Masse der zermalmten Speisen aufnehmen muß, hat mit den Venen oder Blutadern, sei es selbst keine im eigentlichen Sinne, dennoch dieses gemein, daß ihm, so wie diesen, eine ganz unbedeutende Menge von Muskelfasern, um nicht zu sagen: gar keine, zugetheilt ward. Welche empfindliche Nachtheile dieses vorzüglich durch den Umstand bewürken könne, daß auch die Klappen fehlen, die in den meisten andern Venen des Körpers, wenn auch nicht mit so bedeutender Kraft, wie einige Physiologen wollen, aber doch immer mit einiger, den Rückgang

des Bluts verhindern und seinen Fortgang befördern, springt auf den ersten Anblick in die Augen. Für die Eingeweide, Leber, Milz, ist gar nicht gesorgt in dieser Hinsicht, bei ihnen findet sich, ihre Gefäße abgerechnet, gar keine Spur von Muskelsubstanz. Die Gedärme haben zwar deren sehr viel, allein die Masse, die sie fortbewegen müssen, ist auch sehr bedeutend oder kann es doch werden, und auch in ihnen muß sich die Reizlosigkeit der Nerven dort oft mit sehr schädlichen Folgen offenbaren. Ich behauptete, die Menge der Nervensubstanz sei im Unterleibe geringer, wenn man die Menge und Größe der Theile daselbst gegen andere betrachte. Da dies eine genauere anatomische Kenntniß voraussezt, als ich bei Ihnen, meine Freunde, suchen darf, so müssen Sie mir dieses wohl auf mein Wort glauben. Besser kann ich es Ihnen aber beweisen, daß diese Nerven selbst die Eindrücke, die auf sie gemacht werden, weniger empfinden, als die in andern Theilen. Wie oft sind nicht die beträchtlichsten Entzündungen da gewesen, und der Kranke fühlte nichts davon. Ich weiß selbst einen solchen, der vierzehn Tage am Miserere lag, und endlich starb. Man fand einen großen Theil der Gedärme brandig. Der Brand kann nur nach vorhergegangener Entzündung entstehen. Und doch hatte der Kranke nie über beträchtliche Schmerzen, sondern nur sich über ein erträgliches Drücken beklagt, das neun Tage angehalten

hatte. Daß eine Menge ungemein scharfer Dinge, die in anderen Theilen die heftigsten Schmerzen hervorbringen, hier wenig Eindruck äußern, ist eine alltägliche Erfahrung. Pfeffer, Meerrettig und überhaupt alle Gewürze lassen sie täglich machen. Mehrere Umstände machen diese Reizlosigkeit der Nerven begreiflich, die in den Organen des Unterleibes sind. Die Oberflächen mancher derselben sind mit einem dicken, zähen Schleim überzogen. *) Dies ist der Fall mit dem ganzen Darmkanal, vom Anfange desselben hinten im Munde beim sogenannten Rachen, durch den Schlund, Magen, dünne und dicke Gedärme hinunter bis zur Endigung im After. An andern Orten ist ihre Vertheilung sehr grob, und es scheint, als ob die größere oder kleinere Fähigkeit der Nerven, von Eindrücken affizirt zu werden, mit der gröbern oder feinern Zertheilung ihrer unzähligen Nervenäste in einem ungleich größern Verhältnisse stände, als es bis jezt ist geglaubt worden. Wenigstens macht es das feine Gefühl der Haut, in so fern es von der ungemein feinen Zertheilung der Nerven daselbst herrührt, die des Sehnervens in dem Netz- oder Nerven-

*) Wie sehr dieser Schleim dazu beitrage, die Nerven gegen sehr heftige Reize zu schützen, läßt sich vorzüglich aus den Schmerzen beweisen, die bei seinem Mangel entstehen.

häutchen und eine Menge anderer Beispiele ungemein wahrscheinlich.

Fragt man, warum die Natur diese Anstalten traf? warum sie die Nerven weniger reizbar sein ließ, die hier verbreitet sind? so giebt ein Blick auf die nähere Bestimmung der Theile im Unterleibe und der Lage, in der sie sich befinden, sogleich Helle. In welcher Gefahr würden wir schweben, jeden Augenblick schweben, wenn dort solche Reizbarkeit wäre, wie sie in unserer Haut, unsern Augen, Munde u. s. f. statt fände. Welche ungemein große Menge von Schmerzen, Krämpfen u. drgl. würden nach dem Genusse der mannigfaltigen hitzigen Speisen und Getränke erfolgen müssen, wenn es dort so wäre, wie hier? Aus eben solchen Gründen sind die andern Eigenheiten da. Die langsame Bewegung der Säfte z. B. hängt genau mit den Veränderungen zusammen, die mit ihnen vorgehen sollen. Man lasse das Blut in der Pfortader so schnell dahin strömen, wie z. E. das in der Lunge, wie könnte wohl jene Scheidung der fettigen, harzigen, schleimigen Bestandtheile, ihre wechselseitige Anziehung erfolgen, und so am Ende in der großen Leber die Galle fortgeschafft werden? Die Natur konnte sich also nicht anders helfen, sie mußte, um tägliche Krankheiten und Uebel zu verhüten, die Wirklichkeit gegen die Möglichkeit vertauschen und es dem Menschen überlassen, daß die leztere nie in die erstere übergehen könne.

4.

Ursachen der materiellen Hypochondrie und Zufälle.

Und wie wird das leztere geschehen können? Durch alles das, was jene Umstände über die Gebühr vermehrt, was dazu beiträgt, jenen Umlauf der Säfte noch träger zu machen, jene Reizlosigkeit noch mehr emporzuheben. Und welches werden die hierher gehörigen Bedingungen sein? Zuerst Mangel an Bewegung des Körpers überhaupt, und also vorzüglich eine sitzende Lebensart. Es ist natürlich, daß diese auf die Gefäße des Unterleibes ihren schädlichen Einfluß am bestimmtesten äußern muß. Dann sind es aber auch Leidenschaften, welche einen schwächenden Einfluß haben. Ich muß mich darüber besonders auslassen.

In unserm Körper ist, wie in allen organischen, ein gewisses Etwas, das die auf ihn geschehenden Eindrücke erst zu etwas in ihm selbst macht. Man nenne dies organische Receptivität, Lebenskraft, Erregbarkeit, und wie man immer sonst wolle. Genug mein Muskel würde sich nicht zusammenziehen, wenn nicht der Wille der Seele auf ihn einen solchen Eindruck machte, den er, dirigirt durch diese unbekannte Kraft, zu erwiedern vermögend wäre; mein Darmkanal würde sich nicht zusammenziehen, wenn nicht dieses Etwas den Ein-

druck zu erwiedern vermögend wäre, den die in ihm befindlichen Speisen, Getränke oder Arzneien auf ihn machen. Die Dinge, die einen solchen Eindruck auf jene Kraft machen, heißen Reize. Beständig muß zwischen ihnen und der leztern ein Verhältniß sein. Zu anhaltende, heftige erschöpfen sie, und machen, daß zunächst der Theil, auf den sie würken, und dann auch die nächstfolgenden, nicht mehr ein Entgegenwürken äußern. Zu schwache bewürken, daß gar kein Eindruck von ihnen beobachtet wird, und, unter gewissen, in der Folge zu erörternden Umständen bei neuen, an und für sich nur mäßigen Reizen, zu heftige Würkungen hervorgehen. Uebrigens ist alles, was nur mit dem Körper in Berührung kommt, ein Reiz für seine Kraft, und dieser kann daher eben so gut materiell als ein immaterieller sein, eben so gut von außen als von innen auf dieselben würken. Denken, Fühlen, Wollen ꝛc. sind innere, Speisen, Luft, sind äußere materielle. Die Säfte werden innerliche materielle sein.

So viel für diejenigen meiner Leser, die vielleicht davon noch nicht eine ganz deutliche Idee hatten, was als Grundursache der animalischen und vegetabilischen Thätigkeit angenommen wird. Machen wir die Anwendung davon zuerst auf die Leidenschaften, denen wir einen schwächenden Einfluß zuschrieben. Es wird dieser nur in so fern statt

finden können, als sie nicht einen so lebhaften Eindruck auf die Lebenskraft machen, wie er zur Erhaltung eines die Gesundheit constituirenden Verhältnisses nöthig ist. Kummer, Furcht, bange Ahnung, Schwermuth, Wehmuth u. dgl. gehört hier vorzüglich her. Da wird die Wange so blaß, das Auge schimmert so matt, die Hände sind so kalt, die ganze Haut ist zusammengezogen. Man sieht überall die Würkungen eines Gefäßsystems, das langsam seine Säftmasse fortbewegt, weil es wenig gereizt wird. Bei Freude, Hofnung u. s. f. ist das Gegentheil. Wenn sich schon die Würkungen einer solchen nicht genug Eindruck machenden Gemüthsstimmung in diesen Gefäßen beobachten lassen, die an und für sich immer lebhafter in ihrem Gange sind, was wird nun erst bei denen des Unterleibes werden? Kein Wunder, wenn wir daher nur gar zu bald die traurigsten Folgen wahrnehmen und ein Heer von Zufällen, die aus Verschleimung, Verstopfung, Infarkten u. s. f. hervorgehen, wie aus einem Nichts entspringen sehen.

Eine andere sehr gemeine Gelegenheitsursache jener materiellen Hypochondrie ist anhaltendes Nachdenken. Daß dieses, wie man sagt, den Kopf sehr angreift, ist eine bekannte Erfahrung. Allein in der Organisation trägt kein Theil seine Leiden allein. Gar bald nehmen die übrigen den innigsten Antheil und helfen so lange mit tragen,

bis sie selbst, früher oder später, nach Beschaffenheit ihrer eignen Organisation, dem Schicksale des erstern vielleicht noch mehr, wie er, unterliegen. Wenden wir dieses Gesetz der Erfahrung auf den gegenwärtigen Fall an. Der anhaltende Reiz, den das Denken für das Gehirn hat, wird von diesem nur in so fern ertragen, als der Aufwand von Kraft, von Säften, der dadurch verursacht wird, auf den Schultern der andern Theile ruhen muß. Man mache nur den Versuch und zwinge sich, nach der Mahlzeit alle Tage sehr stark zu arbeiten. Wie bald wird man die deutlichsten Spuren einer Magenschwäche gewahr werden. Sehr natürlich, da die Kraft des Lebens, statt den Eindruck der Speisen erwiedern zu können, die in ihm angehäuft sind, nach dem Gehirn geht, wo sie hineilte, um den dort herrschenden gänzlichen Mangel derselben zu ersetzen. Was vom Magen gilt, gilt auch von allen übrigen mit ihm verbundenen und den benachbarten Theilen, und kein Wunder, wenn also auch das Nachdenken, vorzüglich wenn es sich gar mit dem Mangel der bewegenden Lebensart paart, eine sehr gewöhnliche Ursache der materiellen Hypochondrie werden kann, da die Gefäße des Unterleibes ungemein unthätig, und die Nerven sehr reizlos werden müssen. Hippokrates hatte daher in einem gewissen Verstande gar sehr recht, wenn er sagte, daß Leute, die einen guten Verstand haben und viel

denken, sich selten eines guten Magens erfreuen könnten. *)

Alles, was vermöge seiner eigenthümlichen Beschaffenheit der Neigung zur Stockung entgegenkommend und die Reaktion der Lebenskraft nur wenig auffordert, muß natürlicherweise nicht weniger eine häufige Gelegenheitsursache sein können. Hier sehen wir denn nun vorzüglich den anhaltenden Genuß von Mehlspeisen, Kartoffeln, unausgebacknem Brode und ähnlichen zähen, unverdaulichen, erschlaffenden Nahrungsmitteln Ursache solcher Verstopfungen und mithin mittelbarerweise der Hypochondrie werden.

Die Säfte, welche in den Gefäßen umhergetrieben werden, sind für diese, wie ich schon äußerte, ein sehr wichtiger Reiz. Wenn sie daher denselben entzogen werden, so kann natürlich die Würkung davon nichts weniger als gleichgültig sein. Die zurückgebliebenen werden mehr oder weniger zersezt und nähern sich einander zu folge der chemischen Verwandschaft, die im Leben nicht eintreten darf, so lange die Lebenskraft thätig ist,

---

*) Auch Celsus macht eine ähnliche Bemerkung. Sehr wahr sagt Tissot: „Der Mensch, der am meisten denkt, verdaut am schlechtesten, wenn außerdem alles gleich ist, derjenige hingegen, der am wenigsten denkt, verdaut am besten.“ A. a. O. S. 34.

und daher können nun Stockungen mancher Art in der einen Hinsicht entstehen, während sich in der andern fieberhafte Zufälle und die Zeichen eines widernatürlich gereizten Nervensystems zeigen, indem die auf den Körper einwürkenden, nicht ungewöhnlichen Reize eine, aus Mangel der andern, sehr heftige Reaction hervorbringen. Der anhaltende Gebrauch der Abführmittel oder Brecharzneien kann hier, unabgerechnet das durch ihn herbeigeführten Heer von Verdauungsfehlern, vorzüglichen Schaden thun. Man kann nicht glauben, welche ungleiche Nachtheile daraus entstehen müssen. Sie entziehen den Gedärmen die nöthigen Verdauungssäfte, und die benachbarten Gefäße, endlich auch der ganze Körper, werden ihrer Flüssigkeiten beraubt, um die erstern zu ersetzen. Vielleicht komme ich noch einmal darauf zurück.

Außerdem müssen aber auch Blutflüsse, seien sie nun künstliche, z. B. öfteres Aderlassen u. drgl. oder natürliche, ferner anhaltender Verlust des Saamens, daher diejenigen, welche solitäre Wollust trieben, nur gar zu leicht endlich Hypochondristen werden, des Speichels u. s. f. dieselben Würkungen äußern können. Ganz vorzüglich werden die Verstopfungen im Unterleibe auch durch unterdrückte, schon zur Natur gewordene Hämorrhoiden hervorgebracht, etwas, das um so weniger auffallend ist, wenn man überlegt, daß sich da das Blut nothwendig in den Gefäßen des Unterleibes anhäu-

sen und alsdann sehr leicht in Zersetzung übergehen kann, in wie fern das zähe Blut die wenig reizlosen Gefäße leicht ausdehnt und alsdann nur langsam fortbewegt wird. Solche Anhäufungen sind in der That ein nicht gar zu seltenes Uebel, das sich den Hämorrhoiden zugesellt, oder ihnen vorgeht, oder, wenn sie durch zusammenziehende und andere Mittel gestopft werden, darauf folgen. Unter den neuern Aerzten hat vorzüglich der Brunnenarzt in Pyrmont, Marcard, ein neues Licht über diese Materie verbreitet, und ihre häufige Verwechselung mit den sogenannten Infarkten dargethan, die indessen für die Heilung sehr wenig bedeutend ist, in wie fern diese sehr leicht darauf folgen müssen und man sehr richtig sagen könnte, jene seien nur die Vorläufer dieser.

Endlich können auch hitzige, gewürzhafte Arzneimittel und solche Speisen ähnliche Verstopfungen erregen. Man könnte vielleicht einwerfen, daß daraus, da sie den Kreislauf der Säfte durch ihren größern Reiz beschleunigen, solche Stockungen gar nicht entstehen können. Allein dieser Einwurf verschwindet, wenn man bedenkt, wie dadurch das Blut, die Säfte des ganzen Körpers in eine größere Bewegung gebracht werden. Es ist natürlich, daß der Strom derselben vorzüglich dahingeht, wo der schwächste Widerstand ist, und wo würde dies wohl mehr sein, als in den Gefäßen des Unterleibes? Dahin fließen denn nun die Wellen des

Blutes, dehnen die Gefäße aus, bewürken die größte thierische Angst, Beschwerden des Athemholens, Hartleibigkeit, und wohl dem Kranken, wenn sich noch die Gefäße durch einen Hämorrhoidalfluß entledigen, und in einem kleinern Uebel die Gefahr des größern vergessen lassen. Kein Beispiel kann wohl warnender sein, als das jenes Geistlichen, der an und für sich schon hämorrhoidalisch, und also zu Blutanhäufungen im Unterleibe geneigt war. Er aß, ob man ihn gleich warnte, eine unglaubliche Menge Pfeffer, und den Tag darauf verfiel er in eine solche heftige Hämorrhoidalkrankheit, daß er in drei Tagen todt war. *)

*) Marcards Beschreibung von Pyrmont. 2r Th. S. 60.

5.

Erste Fortsetzung des vorigen.

Ich bin es Ihnen noch schuldig, über einige andere Folgen aus den einzelnen Gelegenheitsursachen etwas zu sagen, die die Grundlage der Hypochondrie hervorbringen können. Schon mehrmals erwähnte ich der schlechten Verdauung überhaupt, und der bisweilen anhaltenden Hartleibigkeit, die aber auch in andern Fällen mit Durchfall abwechselt, von der der Kranke oft keine Ursache angeben kann. Ich erwähnte schon des Nachdenkens, des Denkens, als einer häufigen Ursache der gestörten Verdauung, ferner häufiger Brech- und Purgirmittel, die dieselben Folgen haben können. Von dem Einfluß der angeführten sogenannten Schwächen, den Leidenschaften gilt dasselbe. Ueberhaupt hängt der Darmkanal mit allen übrigen Organen des Körpers so genau zusammen, daß in keinem der letztern eine krankhafte Veränderung vorgehen darf, ohne daß er bald daran Theil nimmt. Aerzte und Kranke haben diese Bemerkung bis auf die neuern Zeiten ungemein oft aus der Acht gelassen, und mancher der letztern diese Unachtsamkeit mit dem Tode büßen müssen. Weg mit dem Arzte, der nur immer beim Eintritt in das Krankenzimmer die Zunge ellenweis aus dem Halse strecken läßt, und kein Pulver ohne einem Zusatz der Rhabarber oder eines Mittelsalzes zu verordnen

wagt, nicht drei Tage vorübergehen läßt, ohne ein Laxiertränkchen zu verordnen. Ich bitte jeden von Ihnen, die Reihe seiner an sich und andern gemachten Erfahrungen einmal von neuem durchzumustern und nachzusehen, ob er nicht eine findet, die mit den wenigen, welche ich hier aufführe, eine genaue Aehnlichkeit hat. Man lasse sich einmal die Zunge eines Menschen zeigen, der einen Tag an heftigem Kopfweh litt; sie wird mehr oder weniger mit einem schleimigen Ueberzuge bedeckt sein. Man frage einen Menschen, der durch einem Fall ins kalte Wasser das Wechselfieber bekam und vorher vollkommen gut verdaute, wie sein Geschmack nach einigen Tagen ist? Man sehe zu, wie es mit einem andern steht, der schwer verwundet wurde? In allen diesen Fällen leidet der Magen sehr schnell mit, und sein Leiden verschwindet gewöhnlich nicht eher, als bis das Leiden desjenigen Theils aufhörte, an dem er so innigen Antheil nahm. Man würde also sich sehr irren, wenn man diese Magenverderbniß mit abführenden Mitteln heilen wollte, im Gegentheil würde man dem natürlichen Nachtheil noch, um mich so auszudrücken, einen künstlichen zusetzen, die durch die Natur bewürkte Schwäche durch eine künstliche vermehren. Die Verbindung, in welcher der Magen und die Gedärme mittelst des großen sogenannten sympathischen Nerven mit dem ganzen übrigen Körper steht, macht diese Erscheinung, wenn auch nicht ganz, aber doch in etwas wahrscheinlich.

Jedoch zurück von meiner Ausschweifung. Ich wollte zeigen, daß schädliche Einflüsse, die auf andere Theile zunächst geschehen, auch gar bald auf die Verdauungsorgane würken, und das ist, hoff' ich, durch Grundsätze der Induktion und der Theorie so gut geschehen, als es für den gegenwärtigen Zweck passend ist. Jezt ist mir noch übrig, das Wie? zu zeigen, in der sich jene Veränderung des Darmkanals an den Tag legt.

Die Verdauung geschieht in den dazu bestimmten Organen so, daß sich mehrere Bedingungen zu einem gemeinschaftlichen Zwecke vereinigen müssen. Wohlgekaut kommen oder sollen die Speisen in den Magen kommen. Der grobe Brei derselben wird mit dem sogenannten Magensafte vermischt, einer Feuchtigkeit, die, das Uebertriebene, Einseitige und Falsche des Spallanzani abgerechnet, welcher in derselben fäulnißwidrige und wer weiß, was für Kräfte finden wollte, mit dem Speichel im Munde die größte Aehnlichkeit in Hinsicht ihrer Natur und Bestimmung hat. Die beständige Bewegung des Magens, der sich in allen seinen Punkten allmählig zusammenziehet und dadurch die Bewegung der Zunge, der Kaumuskeln ersetzt, bringt sie unter den Brei der Speisen; verdünnter und in seinen noch gröbern Theilen durch jene Bewegung zerdrückt und zerrieben wird eine Portion dieses Breies nach der andern aus dem Magen in den Anfang der

dünnen Gedärme getrieben. Eine große Drüse *) ergießt hier sogleich ihren Saft, der jenen des Magens ersetzen soll, und das vielleicht in noch größerm Maaße, denn auch die innere Fläche der Därme ist ziemlich mit einem Safte überzogen. Auch die Gallenblase liefert ihren Wermuth. So ganz verdünnt und zerrieben geht der Brei von einem Punkte zum andern, fortbewegt durch die Muskelkraft der Gedärme, und seine flüssigen, nährenden Theile werden überall von unzähligen Gefäßen aufgesogen, die sich mit ihren Mündungen, wie Haarröhrchen, in der flockigen Haut der Gedärme öfnen. So also beruht die Verdauung auf drei Punkten:

1) auf gehörige Zermalmung und Fortbewegung durch die Muskelkraft;

2) auf eine gehörige Menge jenes Magen- und Darmsaftes;

3) wird noch die gehörige Stimmung der Lebenskraft dazu kommen müssen, um dem Eindruck, den die Speisen als Reiz machen, in bestimmtem Grade entsprechen zu können.

Die fehlerhafte Verdauung kann entweder in jeder dieser Hinsichten, oder nur in einer statt finden. Genau genommen beruht das wieder auf der drit-

*) Die Bauchspeicheldrüse genannt.

ten; die beiden erstern Bedingungen sind von dieser immer so abhängig, daß wir sie zwar für sich betrachten können, am Ende aber immer als eine modifizirte Aeußerung dieser letztern halten müssen. Um nicht dem Anschein nach in Widerspruch mit mir selbst zu stehen, will ich darüber noch einige Erläuterungen einschalten. Die Speisen, welche in den Magen zunächst kommen, sind für diesen ein Reiz, der die Lebenskraft, in so fern sie auch ihm beiwohnt, zur Reaction auffordert. Dies geschieht, in so fern die Gefäße bestimmt werden, jenen Magen- und Darmsaft herzugeben, herbeizuführen; in wie fern die Muskelfasern des Kanals zur Zusammenziehung aufgefordert sind. Würkt in einem andern Theile ein stärkerer Reiz, so gehorcht die Lebenskraft diesem, und würkt hier nur unvollkommen. In der einen und in der andern Hinsicht ist es also die Lebenskraft, die zum Grunde liegt. Indessen, da uns hier daran liegt, die Aeußerungen selbst zu wissen, so gehen wir derweile von der Ursache ab, und werfen lieber einen Blick auf die erstern.

Wenn der Magen- und Darmsaft in zu geringer Menge vorhanden ist, entweder weil die Speisen zn wenig reizten, z. B. wenn sie mehlig, kleisterig, kraft- und saftlos sind; oder wenn überhaupt die Gefäße nicht viel hergeben können, weil durch Laxiermittel, Saamen-, Blutverlust u. dergl. die Menge der Säfte überhaupt vermindert worden

war und die, welche hierhin gehen sollten, nach andern Theilen fließen; oder ein anderer Reiz sie weglockt, so ist es, den obigen Grundsätzen zufolge, natürlich, daß nun die Verdünnung des Speisebreies nicht so vor sich gehen kann, als es nothwendig sein muß, um die Verdauung nach Wunsch erfüllt zu sehen. So entstehen denn jene so beschwerliche Ansammlungen von Schleim und zähen Unreinigkeiten, die der Kranke so gern mit Laxiermitteln wegzuschaffen wünscht, ohne daran zu denken, daß er das Uebel selbst noch mehr verschlimmern müsse.

Ist dieser Schleim nicht allein in zu geringer Menge, sondern auch in sehr verdünnter Gestalt zugegen, so ist alsdann eine andere Folge davon zu beobachten, nämlich der Mangel an Verähnlichung, die die genossenen Speisen mit unsern Säften eingehen müssen, wenn sie ordentlich verdaut werden sollen. Noch mehr muß jede dieser Folgen beobachtet werden und sich mit andern verbinden, wenn die Muskelfasern des Speisekanals zugleich leiden und sich zu wenig zusammenziehen. So entstehen alsdann jene Ausdehnungen des Magens, jenes Drücken von Luft und den Speisen, das sich sobald nach der Mahlzeit zeigt; jene Hartleibigkeit, in wie fern es den Gedärmen an Darmsaft fehlt und sie sich mechanisch durch den zähen, rohen Speisebrei ausdehnen lassen; jene Veränderungen, die in den Speisen vorgehen, und nur unter solchen Fehlern der Organisation statt finden

können. Alles, was wir nämlich genießen, besteht aus einer Menge verschiedener Stoffe, deren Verbindung unter einander in so weit aufgelößt ist, daß sie den allgemeinen Gesetzen der chemischen Zersetzung und Zusammensetzung folgen, die in ihrem vorherigen Zustande, wo sie als Pflanzen oder Thiere existirten, eben so, wie beim Menschen, auf eine unbekannte Art, verhindert wurde. Sich selbst überlassen, würde das todte fast in wenig Tagen in seine Bestandtheile aufgelößt werden, und diese würden neue Verbindungen eingehen, d. h. es entstände faulige Gährung; die Pflanzen würden eine weinige — essige — und endlich auch faulige Gährung sehen lassen. Genießt sie der Mensch, der vollkommen gesund ist, so geht jene Zersetzung nicht vor sich, indem sie so geschwind seiner Substanz beigemischt werden, daß die Lebenskraft auch in ihnen weiter keine Veränderungen aufkommen läßt, die dem Interesse des Körpers nachtheilig werden könnten. Nicht so ist es aber, wo jene Kraft sorglos schlummert oder zu wenig entgegenwürkt, wie der Träumer, der mit ohnmächtiger Hand und bei dunklem Bewußtsein die Last wegräumen will, die beim Alpdrücken seine Brust belästigt. Die Speisen liegen da, mehr wie eine Last, als ein Gegenstand der Verdauung. Statt daß der Magen sie unter einander mischen; statt daß sich seine Säfte in die Masse ergießen sollten, statt dessen gleicht er nur einem Gefäße,

das, selbst unthätig, sich nicht um das kümmert, was sein Besitzer in ihm aufzubewahren Lust hat. Mit den Gedärmen ist bald hernach fast dasselbe. So entwickelt sich denn bald in der Periode der neu entstandenen Gährung jene Säure, wenn das Genossene ein Congregat von Pflanzenspeisen war; Sodbrennen und saures Aufstoßen, stumpfe Zähne quälen den Kranken bald nach jeder Mahlzeit; oder es martert ihn ein fauliger Geschmack, seine Blähungen riechen aashaft, überall zeigt es sich deutlich, daß die Speisen, weit entfernt zum Behufe des Körpers angewendet zu werden, sich vielmehr ganz so verhalten, wie sie es auch außer demselben würden gethan haben.

Die Theile, in welchen die Verdauung vor sich geht, bestehen aus Gefäßen, Muskelfasern, um nicht geradezu die Vereinigung vieler derselben Muskeln zu nennen, und endlich auch Nerven, d. h. jenen gemeinsamen Werkzeugen, vermöge welcher der Zusammenfluß der Kräfte, die die ältere Philosophie unter dem Namen Seele, eine neuere mit dem Ausdruck Gemüth, bezeichnet, durch die auf dieselben gemachten Eindrücke der Reize Empfindung, d. h. hier subjektive Vorstellung seines Zustandes, erhält. Das, was die Nerven in den Zustand versetzt, Empfindungen im Gemüth erregen zu können, ist am Ende eben die Lebenskraft, die die übrigen Systeme erst zu etwas macht, und die nur darum hier Empfindung und dort in den

Muskeln Bewegung äußert, in wie fern die Organe unter einander verschieden sind. Welche Würkungen in Hinsicht der Muskelfasern und der Gefäße, die aus ihnen und den Nervenfasern gemeinschaftlich gebildet werden, entstehen *), wenn die Lebenskraft von andern Reizen gleichsam aufgerieben wird, oder eine Zeitlang zu wenig in Thätigkeit gesetzt wurde, die stärker sind, als der der Speisen, das haben wir gesehen. Welche daraus hervorgehen müssen, in wie fern die Nerven, jene Leiter der Empfindung, daran Theil nehmen, können wir fast errathen.

Wenn die Reize sehr wenig oder sehr schwach waren, die auf die Lebenskraft einwürkten, so wird diese dadurch endlich bestimmt, mäßige so zu reagiren, als ob es sehr heftige wären. Daher sehen wir denn endlich so leicht, um bei der Verdauung stehen zu bleiben, Durchfall entstehen, indem die Gefäße, die den Darmsaft hergeben, diesen in zu großer Menge liefern und die Bewegung der Darmfasern beschleunigt wird, Krämpfe des Magens, Koliken, hervorgehen, indem sich die Muskelfasern so heftig zusammenziehen, als ob statt der Speisen ein Gift auf sie würkte. In Hinsicht der Nerven muß unter solchen Umständen S c h m e r z

*) Daß das Zellgewebe noch dazu kommen muß, versteht sich schon von selbst, da dieses die Grundlage jedes Theils macht.

erzeugt werden, da dieser nichts anders, als die Empfindung eines zu heftigen Reizes ist, es sei dieser nun an sich von dieser Art oder durch die Umstände dazu gemacht worden. Man sieht also, daß eine schlechte Verdauung nur selten lange, ohne mehr oder weniger unangenehme Empfindungen, dauern wird.

6.

Zweite Fortsetzung des vorigen.

Dieß bringt mich denn sehr natürlich auf eine neue Folge, die aus den fehlerhaft beschaffenen und fehlerhaft würkenden Organen des Unterleibes entspringen kann und sehr häufig entspringt, nämlich die Leiden des Nervensystems des ganzen Körpers, betreffen sie nun Unthätigkeit desselben, wie z. B. in hypochondrischen Ohnmachten, oder Empfindlichkeit darin, wie in heftigen Krämpfen, Schmerzen u. dergl., oder gar verkehrter, uns nicht erklärbarer Würkungsart, z. B. das Doppelsehen, Funken, Bilder vor den Augen u. dergl., das so oft eine Folge materieller, im Unterleibe gegründeter Ursachen ist. Die Theile des Nervensystems stehen nämlich überall in einer, mehr oder weniger in die Sinne fallenden, Verbindung unter einander. Da es eine Kraft ist, die seine Thätigkeit bestimmt, so sind die Fragen, wie es zugehe, daß Reize, an einem andern Orte angebracht, auch an diesem Eindruck äußern, gewissermaßen damit auf einmal beantwortet. Wie es zugehe, daß jene merkwürdige Sympathie oder Mitleidenschaft, die z. B. zwischen Stimme und Zeugungstheilen beim Manne, zwischen Gebärmutter und Brüsten beim Weibe, herrscht, ist mir daher weniger auffallend, als es die Beobachtung sein könnte, daß sie nicht überall sich offenbaren, wenn mir es nicht wahr-

scheinlich wäre, daß die Beschaffenheit der Organisation sie nicht überall wahrnehmen ließe, oder ein mechanisches Hinderniß in den Weg legte *). Diese sonderbaren Ereignisse müssen nicht gerade aus einer gestörten Verdauung entspringen. Auch andere Uebel daselbst müssen sie erzeugen können. Wenn die Gefäße strotzend voll eines zähen, dicken Blutes sind und das Gleichgewicht aufgehoben ist, das zwischen dem Ab- und Zuflusse statt finden muß, so muß sich der Erfolg davon jenem Grundsatze zufolge gar bald in andern Theilen offenbaren. Wallungen, Beängstigungen, Kopfweh, Schwindel und eine unzählige Menge ähnlicher oder anderer Uebel wird davon die Folge sein können, die alle wegfallen müssen, wenn jene gemeinsame Ursache gehoben ist.

So sehen Sie also denn, meine Freunde, wie sich der Ursprung Ihrer Leiden zu den Ursachen verhält, die ihn hervorbringen. Bei den meisten von Ihnen werden sich die letztern auf drei zurückführen lassen, auf schwächende Leidenschaften, auf sitzende Lebensart und vieles Nachdenken. Ich will damit nicht etwa den übrigen, z. B. beträchtlichem

---

*) Wem das Neue kein Verbrechen ist, wird diese etwas paradoxe Erklärung der Mitleidenschaft, die hier weiter zu zeigen nicht der Ort sein kann, nicht sogleich verwerfen. An einem andern Orte mehr davon.

Verluste an Säften dieser oder jener Art, ihre Würksamkeit streitig machen; dieser drei erwähne ich nur noch, um einige Anmerkungen darüber beizubringen.

Seht jenen dürftigen Gelehrten. Da sitzt er und kaut an den Nägeln. Sein Wirth mahnt ihn um den Hauszins; der Traiteur verlangt das Geld fürs Essen. Vergebens hatte er gearbeitet, um beide befriedigen zu können; ein schurkischer Buchhändler bezahlt ihn nicht; seine Schüler verprassen ihr Geld, während sie den Lehrer darben lassen. Er soll alle bezahlen, und ihn bezahlt keiner für seine Bemühung. Was ist natürlicher, als daß ihn der Kummer und die Sorgen, Haß und wohl gar Neid, wenn er den nichtsthuenden Capitalisten, den durch sechzehn sogenannte Ahnen zum Domherrn gewordenen Schlemmer, den vom Schweiß des Bürgers sich mästenden Rathsherrn sieht, sein Herz wechselsweise an sich reissen? Was ist gewöhnlicher, als einen solchen Mann in Jahresfrist als den ärgsten Hypochondristen, d. h. als einen Kranken zu sehen, dessen Verdauungswerkzeuge durch jene Leidenschaften auf diese oder jene, einfache oder sehr zusammengesetzte Weise zerrüttet sind, die ihre Folgen auch auf den übrigen Körper ausdehnten und sein Körper jezt eben so sehr verstimmt erscheint, als es schon vorher auch seine Seele gewesen war?

Wie anhaltendes Nachdenken eine häufige Quelle der (materiellen) Hypochondrie werden kann,

das hoffe ich schon zur Genüge gezeigt zu haben. In Hinsicht des Mangels an Bewegung durch eine sitzende Lebensart, könnte man verschiedene Einwendungen machen. Wer sich daran gewöhnt hat, in seinem Zimmer die ganze Welt zu sehen, und seine alten Griechen und Römer, seine Gemälde, für lebende Menschen zu halten, sucht nur gar zu leicht die Schuld von dem abzuwenden, was dieselbe tragen muß. „Wie selten leiden Frauenzimmer und Handwerker an solchen Uebeln des Unterleibes, wenn sie gleich noch vielmehr den schädlichen Einflüssen einer sitzenden Lebensart ausgesetzt sind, als wir?" hör' ich manchen von Ihnen ausrufen.

Zuerst ist es nicht wahr, daß sie selten daran leiden. Bei Schneidern, Schuhmachern, Leinewebern und vielen Frauenzimmern sind die meisten Krankheiten entweder geradezu Verschleimungen, Verstopfungen, Hartleibigkeit, Neigung zum Durchfall, oder sie sind daraus entsprungen und mit ihnen komplizirt, wie z. B. anhaltendes Kopfweh, verstopfte monatliche Reinigung u. s. f. Und wenn es auch unter solchen Subjekten im Verhältniß seltener sein sollte, als es der gemeinsamen Ursache nach eigentlich sein könnte: so bedenke man in Hinsicht der Damen den Frohsinn, die Leichtigkeit, mit welcher durch unbedeutende Kleinigkeiten mehrere sehr vortheilhaft auf den Körper würkende Leidenschaften, die Freude, z. B. erweckt werden, und die baldige Vergessenheit des Unangenehmen. In

Hinsicht der Handwerker bringe man die Bewegung in Anschlag, die doch immer bei ihrer Arbeit in einiger Hinsicht statt findet. Ich kann dem möglichen Einwurfe solcher Hypochondristen nicht besser antworten, als es Tissot in folgender Stelle gethan hat:

„Wenn es gleich," sagt er, „in der That manche Weiber giebt, die sich, ohne sich fast die geringste Bewegung zu machen, so ziemlich wohl befinden, welches jedoch unglücklicher Weise nicht von der großen Menge derselben gilt, so kömmt es daher, daß sie andere Hülfsmittel haben, welche den Umlauf befördern, deren aber die Gelehrten — Hypochondristen, setze ich hinzu, beraubt sind. Die Natur hat sie zu angenehmern Empfindungen fähiger gemacht; sie sind von Natur munterer und lustiger; sie schwatzen mehr, und dieses Geschwätz selbst ist eine Art von Leibesbewegung, welche ihnen, so viel sie deren nöthig haben, hinreichend sein kann; sie essen meistentheils weniger, — — tausend kleine Begebenheiten der Gesellschaft, welche ein Mann, der in seinen Arbeiten vertieft ist, nicht einmal gewahr wird, sind für sie Gegenstände, die beträchtlich genug sind, die Leidenschaften in dem Grade zu bewegen, der erforderlich ist, den Umlauf der Säfte zu befördern, ohne die Werkzeuge zu beschweren."

Und bald darauf in Betreff der Handwerker und Künstler, welche eine sitzende Lebensart führen:

„Was die eine sitzende Lebensart führenden Künstler und Handwerksleute anbetrift, so mögen sich die Gelehrten ja in Acht nehmen, daß sie sich nicht irren. Ihre Fälle sind von jener ihren weit unterschieden. Sie haben nur eine einzige Sache mit einander gemein, diese nämlich, daß diese Künstler und Handwerksleute den Platz nicht so oft ändern, als es zu wünschen wäre. Aber auch so gar in dieser Hinsicht ist schon ein großer Unterschied, weil der Gelehrte alle Tage in seinem ganzen Leben sitzt, der Künstler und Handwerker aber sich für das sitzende Leben, welches er die Werkeltage über führt, durch die Bewegung wieder schadlos hält, die er sich an den Sonntagen und Festtagen erlaubt, welche in einem Theile von Europa mehr als den sechsten Theil des Jahres ausmachen. Auch in aller andern Betrachtung ist der Unterschied sehr groß. Denn obgleich der Künstler und Handwerksmann seinen Platz nicht verändert, so ist doch bei ihm jederzeit ein Theil seines Körpers in Bewegung, und diese Bewegung ist bei einigen Künsten so beträchtlich, daß sie diese sehr beschwerlich macht und sehr ermüdet, ungeachtet man immer sitzt u. s. f. *).“

---

*) Je passender diese Stellen für Hypochondristen unter den Gelehrten aus dieser Ursache sind, je weniger wird man sich wundern, sie hier benutzt zu finden.

Es ist nicht zu läugnen, daß es auch Gelehrte gab, die in vielen Jahren nicht aus dem Hause kamen, und dennoch manchen robusten Bauer an Gesundheit und Alter übertrafen. Es gehörte hierher der bekannte Rektor Fischer in meiner Vaterstadt, der seine Folianten verließ, um zu den Primanern zu eilen, und von diesen wieder zu den erstern ging. Ihrer möchten indessen wenige sein, und untersucht man solche Beispiele genauer, so sieht man immer, daß sie von der Natur ungemein fest gebaut waren, mäßig lebten und von Kummer und Sorgen eben so frei lebten, als sie im Gegentheil durch den Ausbruch mancher Leidenschaften ungemein ihre Gesundheit beförderten. So konnte sich der genannte Fischer stundenlang freuen, wenn er einen seiner Primaner auf einer entlehnten Version von Garve ertappte. So konnnte er stundenlang seiner Galle, wie man sagt, Luft machen, wenn er irgend einen neuern Schriftsteller, deren ihm jeder verhaßt war, citirte, oder einen Schüler in Bänderschuhen sahe. Tissot hat also auch hier recht, wenn er sagt:

„Wenn man in der großen Welt lebende Männer findet, die ihrer Unthätigkeit ungeachtet alt werden und sich wohl befinden, so wird man bei ihnen, wenn man auf den eigentlichen Grund davon geht, fast immer entdecken, daß sie eben die Vortheile gehabt haben, welche die Weiber genießen.“

7.
Ursachen und Zufälle der nervösen Hypochondrie.

Wenn es mir glückte, Ihnen, meine Freunde, gezeigt zu haben, wie durch mancherlei Umstände Fehler des Unterleibes, und aus dem ganzen Zusammenhange des Körpers mit diesem die sonderbarsten und drückendsten Beschwerden entstehen können, welche den armen Kranken, der noch obendrein durch Furcht und Angst gequält wird, zur Verzweiflung bringen möchten: so bleibt mir nun jezt nichts weiter übrig, als auch die Verhältnisse zu entwickeln, nach welchen eine Menge jener Nervenübel sich erzeugen können, ohne daß jene körperlichen statt finden, wie mit einem Worte die Nerven- oder immaterielle Hypochondrie entstehen kann.

Alles, was den Umlauf der Säfte sehr langsam gehen machte, war die vornehmste Ursache der Beschwerden im Unterleibe und mithin auch der materiellen Hypochondrie, ohngeachtet auch noch andere Dinge, z. B. anhaltende Ausleerungen, Gelegenheit geben konnten, so thaten sie's doch wenigstens seltener, und man muß hier oft bemerken, daß sie erst eine Folge, eine Begleiterin der immateriellen ausmachen, die sich so unbemerkt zu dieser gesellt, daß es in der That oft gar nicht leicht, ja wohl gar unmöglich wird, in jedem einzelnen Falle

zu entscheiden, wer hier die Mutter und wer die Tochter ist. Wir sehen im allgemeinen hier nur so viel, daß beträchtliche und anhaltende Ausleerungen ungemein leicht eine Ursache der Nervenhypochondrie werden können. Außerdem scheinen sich hier noch auch verschiedene Krankheitsstoffe, die man Schärfen ehemals nannte, wenn sie der Säftenmasse beigesellt werden, sehr leicht als die nämlichen Ursachen auszeichnen zu können, in so fern sie sich als ein widernatürlicher Reiz verhalten, der nun schon eine von der Regel abweichende Entgegenwürkung veranlassen kann. Wie sie eine Ursache immaterieller Hypochondrie werden können, bedarf nun keiner Erläuterung mehr; nöthiger wird es sein, zu zeigen, wie Ausleerungen es werden können. Indessen auch hier werden Sie sich bald die Möglichkeit zu erklären im Stande sein, wenn Sie die über Lebenskraft vorgetragenen allgemeinen Begriffe überdenken. Es muß zwischen ihr und den auf sie einwürkenden Reizen ein beständiges Verhältniß statt finden, wenn nicht gar bald bedeutende Abnormitäten eintreten sollen. Würken anhaltend sehr schwache Reize: so würken endlich schwache Reize, wie bei andern sehr starke, obschon nicht übermäßige, und sehr starke verhalten sich da wie übermäßige. In so fern die Lebenskraft in den Nerven die Grundursache der Empfindung ist; in so fern der höhere Grad dieser Schmerz wird, in so fern sehen wir nun ein, wie bei so

bewandten Umständen ein Glas Wein, einige Bissen von der oder jener Speise, Schmerzen erregen können, die ein anderer für beinahe unmöglich hält. Und da der Reiz, der, auf die Nerven würkend, Empfindung macht, in den Muskeln Bewegung, Zusammenziehung hervorbringt: so erhellt zugleich, wie zu eben derselben, zu dem Schmerze, Krämpfe in einzelnen Theilen, Convulsionen im ganzen Körper sich zugesellen, entstehen können.

Man nennt eine Hypochondrie, in der sich vorzüglich solche Zufälle äußern, immaterielle, in wie fern die Ursachen nicht so in die Sinne fallen, wie es alsdann ist, wenn sie in der Unterleibshöhle ihren Sitz haben. Es ist natürlich, daß sie sehr oft nicht als solche ihre Würkungen äußert, weil die Ursachen, die sie bestimmten, mit jenen vereinigt waren, welche ihre Schwester erzeugten und nun beide zusammen entstanden; oft wird auch der Unterleib auf seine Weise die Beschwerden des Nervensystems theilen, und dann ebenfalls sehr leicht eine Verwechselung eintreten müssen; zum Glück hat eine solche Verwechselung, wie wir in dem folgenden Abschnitte sehen werden, nie viel auf sich.

Wenn die Nerven- oder immaterielle Hypochondrie für sich allein bestehend ist: so giebt es allerdings mehrere Unterscheidungszeichen, die sie deutlich erkennen lassen. Schon das eine ist sehr wichtig, daß ihre Zufälle weder unter sich selbst, noch mit den Ursachen, woraus man sie wahrschein-

lich herleiten kann, in einem genauen Verhältnisse stehen. Alle Nervenkrankheiten haben das mit einander gemein. Mit Erstaunen sieht man daher, dieser Bemerkung zufolge, daß ein Hypochondrist dieser Art von einigen Gläsern Wein eine Wallung, Aengstlichkeit, Herzklopfen, Kopfweh hat, wie es ein anderer nach eben so vielen Bouteillen nicht empfindet; darum sind Kopfschmerzen, die oft sehr erträglich sind, bei der leichtesten Anstrengung von einer Ohnmacht begleitet; deswegen gesellen sich Krämpfe im Magen, in der Luftröhre bei der unbedeutendsten Gelegenheit dazu.

Eine andere Eigenheit immaterieller Hypochondrie ist das plötzliche Verschwinden und das eben so unvermuthete Kommen der Anfälle. Die Erscheinung selbst darf uns nicht wundern. Jenem allgemeinen Grundsatze zufolge ist nichts leichter, als daß manche einwürkende Dinge, die dem flüchtigen Blicke des Beobachters unter hundert Fällen neun und neunzigmal entgehen, dennoch bei dem so sehr für jeden Eindruck empfänglichen Kranken alle die unerwarteten Zufälle entstehen lassen, denen er unterworfen ist. Sahe man sie nicht, erkannte man sie nicht, da sie sich näherten, nun so ist es eben so natürlich, daß man auch ihr Fortgehen nicht wird wahrnehmen, mithin das Aufhören der Zufälle sich nicht erklären können, die davon abhängig waren. Auf dieselbe Weise erklärt sich's denn auch, woher es komme, daß die Anfälle einer sol-

chen Hypochondrie weder in Hinsicht der Dauer noch der Stärke nach, in Betreff ihres Verlaufs, eine gewisse Ordnung halten. Abhängig von solchen oft ganz unbemerkbaren oder nur beim größten Scharfsinn in die Augen fallenden Gelegenheitsursachen, können und müssen sie sich da ganz so verhalten, wie der Grad der Stärke dieser war, wie lange die Zeit dauerte, in der diese einwürkten, wie das Verhältniß ihrer Natur selbst war.

Am schwersten, ja, wenn wir aufrichtig sein wollen, gar nicht, ist bei vielen von Ihnen, die an immaterieller Hypochondrie leiden, das Heer der Zufälle zu erklären, deren Stammmutter Idiosynkrasie heißt, ohne daß übrigens durch diesen Namen das Mindeste erklärt wird. So erregt oft bei einigen die Rhabarber fürchterliche Verstopfungen und die China beträchtliche Durchfälle. Gaubius erzählt von einer Person, daß die Krebsaugen bei ihr Brechen und Purgiren erregten. In dieser Hinsicht ist in der That so lange keine Erklärung zu hoffen, als uns das Verhältniß unbekannt bleibt, das zwischen den auf den Körper einwürkenden Reizen und dem Princip, das diesen entgegenwürkt, statt findet.

8.

Antheil der Seele.

Es sind mir in diesem Abschnitte noch zwei Gegenstände zu erwähnen übrig, die mehr des Zusammenhangs, als der Behandlung wegen, unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

Jeder von Ihnen, meine Freunde, hat mit dem andern das gemein, daß er seine körperlichen Uebel, wie ich schon mehrmals zeigte, für größer hält, als sie würklich sind, daß er aus ihnen Gefahr ableitet, die in Millionenfällen kaum einmal eintritt, daß er, durch einige oder nur eingebildete Aehnlichkeit dahin gebracht wird, Uebel an sich zu haben wähnt, die er gar nicht hat, sich vor Schwindsucht deshalb fürchtet, weil er einmal, durch Blähungen, die sich im Grimmdarm angehäuft hatten, oder Kothansammlungen an freiem Athemhohlen gehindert wurde, oder von einem Katarrh, einer Heiserkeit überfallen, ein wenig Blut auswarf, das aus den Gefäßen der Luftröhre kam, und nicht die mindeste Gefahr in diesen Umständen hatte. Allein Einige von Ihnen werden auch noch mit einer Mislaune, Murrsinn gegen die Sie umgebenden, und einer eben so großen Muthlosigkeit Ihres Geistes gepeinigt, wenn Sie sie in Hinsicht Ihres körperlichen Wohlbefindens haben. Es kann dies leztere wohl bei keinem von Ihnen in so hohem Grade statt finden, als es bei einem Dichter in

England der Fall war, wegen dessen Zustandes Tissot um Rath gefragt wurde. Mit einem Zustande der Entzückung, des Vergnügens, das ein Mann über eine wohlgelungene Arbeit empfindet, wechselte ein anderer ab, wo eine solche Traurigkeit, ein solches Misvergnügen über seine Arbeit herrschte, daß er sie geradezu unbarmherzig ins Feuer warf. *) Es wäre dieser Zustand neun Zehntheilen unserer literarischen Söldlinge zu wünschen, die alljährlich das deutsche Reich mit ihren Produkten überschwemmen. Ein ähnliches Beispiel erzählt Platner. **) Er kannte einen Mann, der sich in seinen hypochondrischen Stunden als den unwissendsten Menschen, als den gemeinsten Kopf verachtete, bald über die Armuth und Trägheit seines Gedächtnisses, bald über die Kälte seiner Phantasie, bald über die Langsamkeit seines Verstandes klagte, und die elendesten Schwätzer wegen ihrer glücklichen Geistesgaben im ganzen Ernste beneidete.

Was den Murrsinn, Eigensinn, das mislaunige Wesen anbetrift, so können einzelne von Ihnen allerdings Ursache genug im Kreise derer finden, mit denen sie leben müssen. Indessen, ohne darauf Rücksicht zu nehmen, wird es hier nur mög-

---

*) Tissot A. a. O. S. 59.

**) A. a. O. S. 328.

lich sein, die allgemeine Ursache davon anzugeben, und als solche können wir sicher das allgemeine Gefühl der Unbehaglichkeit annehmen, das der Hypochondrist von seinem eigenen Körper hat, und sich mit dem Unwillen darüber paart, der nun freilich gar leicht auch auf die Gegenstände sich ausbreitet, die uns umgeben; etwas, das vorzüglich leicht der Fall sein muß, wenn der Contrast den eignen Zustand um desto mehr empfinden läßt. Wie könnte wohl der Bettler, von Nässe, Kälte und Wind durchschauert, dessen Gedärme der Hunger peinigt, die hellen Fenster jenes Pallastes sehen, den Jubel der darin wohllebenden Gäste anhören, ohne in seinem Innersten zu ergrimmen? Wie könnte der, der von Krankheit gepeinigt wird, sei es würkliche oder eingebildete, scheinbare, den Ausbruch des frohen Muthes, den Glanz der Gesundheit seiner Gattin, seines Dieners bemerken, ohne sich dadurch, wenn er seinen Verstand nicht ganz zum Herrn gemacht hatte, und sich nur halbwege durch Gefühle und Leidenschaften zu handeln bestimmen läßt, zum Neid und unfreundlichem Betragen verleiten zu lassen, das um so leichter möglich sein muß, wenn die ihn Umgebenden, statt mit seinen Schwächen Geduld zu haben, ihn verspotten, statt Mitleid zu bezeigen und seinen Willen zu thun, überall das Gegentheil zeigen?

Wie jene Muthlosigkeit und Mistrauen in die Kräfte seines Geistes, — daß dies vorzüglich unter

den Gelehrten, die hypochondrisch sind, sein müsse, versteht sich schon von selbst, — zu der Unruhe gesellen könne, die der Hypochondrist über seine körperlichen Uebel hat: läßt sich aus dem Verhältnisse, das zwischen Seele und Körper obwaltet, recht gut erklären. Der Stoff, den die erstere zu Vorstellungen, Urtheilen, Schlüssen, Begriffen u. s. f. bearbeiten soll, liegt in der Sinnenwelt; mittelst körperlicher Organe erhält sie ihn erst. Geschieht dies mit jener Schnelligkeit und Leichtigkeit, die dem durch keine anderen Ideen gefesselten Manne eigen ist, mit der Deutlichkeit und Klarheit, die eine so beträchtliche Quelle angenehmer Gefühle ist: dann existirt jenes Selbstgefühl, jenes Bewußtsein, das alle unsere Geistesarbeiten so leicht, wie ein Spielwerk macht. Da aber, wo das Gegentheil statt findet, wo die Einbildungskraft nicht die Merkmale auffinden kann, die dem Gegenstande eigen sind, den wir gern erkennen wollen, weil ein anderes Bild ihr immer im Wege steht und ihre Thätigkeit auf sich wendet, wo der Verstand keinen deutlichen Begriff formiren kann, weil die Aufmerksamkeit so fest wo anders hingezogen ist: was soll da entstehen? Misvergnügen nothwendig, und was ist leichter möglich, als daß der Mensch, der in solcher Lage jede strenge Untersuchung theils scheut, theils anzustellen nicht vermögend ist, Mangel an Anwendung eines Vermögens seiner Seele mit Mangel dieses Vermögens oder wenig-

stens Schwäche desselben verwechselt und nun über stumpfe Urtheilskraft klagt, die an und für sich sehr gut ist, kalte Phantasie zu haben wähnt, während sie doch über den Zustand seines Körpers ein Gemälde nach dem andern entwirft.

9.

Fortsetzung.

Endlich noch ein paar Worte über eine Erscheinung mancher von Ihnen, die Ihnen in Stunden, wo Sie Herr über Ihre Gedanken geworden sind, vielleicht selbst wunderbar vorkommt.

„Es ist,“ sagt Heydenreich, *) „eine Eigenthümlichkeit des hypochondrischen Leidens,“ — wenn auch nicht immer, aber doch mehrmals; setze ich hinzu — „daß der Kranke ein Interesse an seinem traurigen Zustande und den Ursachen desselben nimmt, sich seine Ansichten der Dinge und die damit verbundenen Gefühle nicht gern entreissen läßt.“ — — „Er — der Hypochondrist — bildet sich ein, im Herbste zu sterben, und findet ein geheimes Vergnügen daran, diese Einbildung zu nähren.“

Je mehr der Hypochondrist zu einer andern Zeit von der Furcht, das wirklich zu erfahren, gepeinigt wird, was ihm in solchen Stunden ein Gefühl der Freude giebt, desto auffallender muß diese Erfahrung sein.

Einen Grund, den man bei ihrer Erklärung annehmen kann, giebt Heidenreich schon an:

---

*) A. a. O. S. 84.

„Er gewöhnt sich nämlich an sie, — jene Regungen und Gefühle —; die Einbildung, daß er sich nicht täusche, sondern in seinen Vorstellungen vollkommene Wahrheit besitze, verbunden mit der Routine, die er für seinen Ideengang bekommt, verursachen ihm ein angenehmes Gefühl, welches ihn gleichsam für seine physischen Leiden entschädigt.“

Gewohnheit wäre also ein Grund, sie, die ja überhaupt einen so unbegränzten Einfluß auf uns hat, und endlich dem Afrikaner die senkrechten Strahlen seiner glühenden Sonne eben so erträglich macht, wie dem Polarmenschen seine allen andern Geschöpfen unerträgliche Kälte. Indessen zweifle ich, daß sie es allein sein sollte. Sehr oft wenigstens mag auch wohl der Umstand von vieler Bedeutung sein, daß wir, jenem Gefühle der Wehmuth nachhängend, immer den glücklichen Zustand des Frohseins, des Wohlbefindens vor Augen haben, in dem wir entweder waren, oder durch unsere Leiden zu kommen hoffen. Sehen Sie jene Mutter am Grabe ihres Kindes, das, ohne auf ihr Angstgeschrei zu hören, Freund Hain mit seiner Sense niedermähte. Da sizt sie und weint — und weint. Vergebens bemüht sich Gatte und Schwester und Bruder ihren Gram zu entfernen; umsonst; sie hängt ihm nach, und nur darinne selbst scheint sie Erleichterung zu finden, denn er unterhält sie ja mit den Eigenschaften des

verklärten Engels; er hält ihr ja, wie in einem Spiegel, alle jene Annehmlichkeiten und reizende Züge vor, die ihm Natur oder mütterliche Phantasie im Leben beilegte. Machen Sie die Anwendung dieses Beispiels auf sich oder diejenigen, die gleiches Uebel zu freundschaftlichen Gefährten verband. Auch das Andenken verlorner Freuden ist süß, und es sollte nicht Augenblicke geben, wo Sie dieses Andenken zurückrufen und die Stimmung unterhalten wollten, in der das Vergangene vor Ihren Blicken schwebt? Ihnen geht es dann wie der Constantia in Shakespears König Johann.

„Gram," ruft sie aus, „füllt den Platz meines abwesenden Kindes, liegt in seinem Bette, geht mit mir auf und ab, nimmt seine anmuthigen Blicke an, wiederholt seine Worte, erinnert mich an alle seine Annehmlichkeiten, stopft seine leeren Kleider mit seiner Gestalt aus. Ich habe also Ursache, meinen Gram zu lieben." *)

Oft mag auch wohl der Wunsch, endlich einmal von seinen wahren oder eingebildeten Leiden befreit zu werden, der Grund der angeführten Erscheinung sein.

---

*) Aufzug III. Auftritt 4.

Zweiter Abschnitt.

Medizinische Behandlung der Hypochondrie.

Einleitung.

Das Wesentliche Ihrer Krankheit besteht darinne, daß Sie gewisse körperliche Uebel dieser oder jener Art, verleitet durch eine falsche Richtung der Aufmerksamkeit, entweder an sich oder durch ihre Folgen, denen Sie nicht zu entgehen hoffen, für gefährlicher halten, als sie sind, noch andere, durch den Schein betrogen, irregeführt durch einen ängstlichen Egoismus, den ich physischen zu nennen Lust hätte, wenn mir daran läge, neue Wörter zu schaffen, selbst noch hinzudenken oder die gegenwärtigen durch Dinge zu vermehren fürchten, die das gar nicht vermögen. Wer von Ihnen also seine Peinigerin verscheuchen will, wird also zweierlei zu thun haben; einmal sich zu bemühen, jene Stimmung der Seele zur Furcht, Angst, Bedenklichkeit und die irregeführte Einbildungskraft in eine andere Richtung zu bringen, anderntheils die würklichen Uebel, die zu jener Stimmung veran-

lassende Ursache waren, zu entfernen. Das leztere wird theils durch Unterlassung, theils durch entgegengesezte Einrichtung der Lebensweise geschehen, die Sie bisher beobachteten, mit einem Worte also, das wir hier aber im weitesten Sinne nehmen wollen, durch Diät; anderntheils aber auch durch Arzneimittel selbst geschehen können. Hypochondrie wird also einmal durch psychologische, dann durch diätetische und endlich eigentlich medizinische Mittel geheilt werden müssen. Aus einer gewissen Ursache, deren Enträthselung ich Ihrem eigenen Scharfsinn überlasse, mache ich mit der leztern den Anfang und schließe mit der erstern.

1.

Allgemeine Grundsätze über den Gebrauch der Arzneien.

Die Zahl der körperlichen Uebel, welche das Wesen der Hypochondrie bestimmen, ließ sich im Allgemeinen auf zwei verschiedene Quellen zurückführen, die jedoch nichts weniger immer von einander getrennt fortfließen, sondern in einzelnen Fällen ungemein oft mit einander vermischt sind. Entweder waren im Unterleibe eine Menge Blutanhäufungen, Verstopfungen in den Gefäßen, mangelhafte Verdauung, Hartleibigkeit u. s. f. oder die Zufälle zeigten ein geschwächtes Nervensystem, wie man es nennt; die unbedeutendsten, etwas ungewöhnlichen Reize machen ganz ungewöhnliche Rückwürkungen, sowohl in der Art als in der Stärke. Durch die Verbindung, in welcher die Theile des ganzen Körpers mit einander durch die Nerven in Verbindung stehen, kann es sich indessen auch zutragen, daß entweder jene Nervenzufälle, wie sie genannt werden, jene Ohnmachten, Krämpfe, Schmerzen u. s. f. aus den in ihrer Thätigkeit gehinderten Organen des Unterleibes entspringen, oder daß auch umgekehrt das Heer krankhafter Erscheinungen dieser erst durch die Schwäche jenes Systems und durch den Zusammenhang herbei geführt sind, in dem sie mit ihm stehen. In so fern also diese Eintheilung in der Natur statt hat, muß

sie auch in der Anwendung der Arzneimittel statt finden, und diese werden entweder so beschaffen sein müssen, daß sie jene Anhäufungen von zähem Schleime, verstopftem Unrathe in den Gefäßen, stockendem oder angehäuftem Blute wegschaffen und jede neue Ansammlung bestmöglichst verhindern; während sie, wenn die Zufälle nur auf das Nervensystem hinweisen, so beschaffen sein müssen, daß sie den hohen Grad der Thätigkeit, zu welchem die Lebenskraft durch die ihr entzogenen Reize gekommen ist, auf den mittlern herabführen, der sich nur allein mit dem Wohlsein der Maschiene vertragen kann. Sind beide Zustände mit einander vermischt: so erfolgt natürlich auch eine solche Verbindung der Arzneimittel, und das Uebergewicht der einen oder andern entscheidet alsdann die Art dieser Verbindung.

Ich will hier die allgemeine medizinische Behandlung in der einen und der andern Rücksicht angeben, nachdem ich einige allgemeine Bestimmungsgründe über die Auswahl und den Gebrauch der Arzneimittel werde vorgetragen haben, die ich der Aufmerksamkeit eines jeden von Ihnen um so mehr zu empfehlen wage, je mehr ich mich für überzeugt halte, daß Sie von der Beobachtung derselben fast eben so viel zu hoffen haben, wie von diesen Mitteln selbst.

a.

Zuerst gehen Sie beim Gebrauch der Arznei-mittel jederzeit von dem Grundsatze aus:

„Es kommt nicht sowohl auf die einzelnen Mittel, sondern auf die allgemeine Würkung an, welche der Art eigen ist, zu der sie gehören."

Mancher Arzt will mit Ihnen gar nichts mehr zu schaffen haben, weil Sie täglich statt des angewendeten Mittels ein neues haben wollen. In der Thai beweißt nichts mehr den Mangel aller hierhergehörigen Kenntnisse, als gerade eine solche beständige Abwechselungssucht. Alle Arzneimittel würken auf den Körper auf eine doppelte Art. Einige durch das chemische Verhältniß, in welchem sie zu den Theilen des erstern stehen. Andere dadurch, daß sie die Receptivität des organischen Körpers für sie, oder die Lebenskraft, Erregbarkeit — nenne man es wie man immer will — zu einer Rückwürkung veranlassen. Es ist sehr leicht möglich, daß wir auch die Würkungsart der leztern mit der der erstern mit der Zeit für gleichartig kennen lernen; vielleicht würken aber auch jene erstern so wie sie, vielleicht ist vielen beide Würkungsart gemeinschaftlich, und wir können nur das Wie nicht be-

greifen. *) Zu der Art der Mittel, von welchen ich glaube, daß sie auf die eine oder auf die andere Art würken, gehören nun ungemein viele. Alle haben zwar ihre Eigenthümlichkeiten, und zeichnen sich etwa durch einen höhern Grad der Würksamkeit aus, oder durch gewisse zufällige Nebenwürkungen, und diese können oder müssen den Arzt bestimmen, in einzelnen Fällen diese oder jene unter ihnen auszuwählen: aber wo auf diese nichts ankommt, da darf seine Wahl nur ihre allgemeine Würkungsart leiten.

Machen Sie die Anwendung dieser Sätze auf Ihren Zustand. Gesetzt Sie hätten die erwähnten Stockungen in den Blutgefäßen des Unterleibes. Es giebt eine Menge Arzneimittel, die diesen Stockungen abhelfen, in wie fern dieses auf die wechselseitigen Verhältnisse der Zersetzung und Verbindung der Theilchen beruht. Das Seifenkraut, der Löwenzahn, Queckenwurzel, Honig, Wolverlei u. s. f. scheinen auf diese Art zu würken. Der Arzt verordnet Ihnen einige von diesen. Die Würkungsart indessen kann nicht gleich davon gespürt werden, in wie fern theils das Quantum die-

*) Daß übrigens diese Darstellung von der gewöhnlichen etwas abweiche, gestehe ich gern. Je weniger ich literarischer Egoist bin, je empfänglicher werde ich für die Gründe sein, die man dagegen aufstellen wird.

ser Mittel gegen das jener stockenden Masse für den Augenblick nur unbeträchtlich ist, theils dasselbe vermindert wird, indem es nur, nachdem es den gewöhnlichen Kreislauf gemacht hat, diesen Säften beigemischt werden kann. Was ist nun also wohl unzweckmäßiger und fast möcht ich sagen, kindischer, als jeden Tag die einmal angefangenen Mittel mit andern vertauschen zu wollen, die nur ebendasselbe würken, und von dieser Vertauschung immer neuen Vortheil hoffen, der gar nicht daraus erwachsen kann? Sind einmal die Mittel im allgemeinen der Krankheit angemessen, dann bleibe man bei denselben und mache nur dann kleine Abänderungen, wenn durch diese, in wie fern sie vielleicht einen neuen Eindruck machen, eine verstärkte Würkung erwartet werden kann. Dies ist am ersten bei den sogenannten stärkenden, reizenden Mitteln der Fall, an welche sich, wie man im gemeinen Leben zu sagen pflegt, die Natur geschwind gewöhnt, und die daher, um nicht die Gabe derselben zu sehr vermehren zu müssen, in der Form verändert oder mit andern vertauscht werden müssen.

b.

An diesen Grundsatz schließt sich ein anderer an.

Man erwarte die Würkung der Arzneimittel geduldig, und verlange nicht durch sie so schnell von seinem

Uebel befreit zu werden, als es nach unsern sehnlichen Wünschen freilich sein sollte.

In der That ist für den Arzt nichts verdrießlicher, als wenn Sie klagen, daß seine Verordnungen nichts fruchten, die Sie kaum einige Tage oder höchstens eine Woche gebraucht hatten. Wie in aller Welt können Sie einen solchen Gedanken laut werden lassen? Alles in der Welt geht Schritt für Schritt. Die Frucht reift Monatelang, ehe sie vom Baume fällt. Was langsam kommt, geht auch gewöhnlich langsam wieder ins Chaos der Dinge zurück. Jahrelang nistete sich der Wurm ein, der an Ihrem Wohlbefinden nagt, und Sie hoffen sich von ihm binnen Tagen zu befreien? Es ist eine traurige, aber gewisse Erfahrung, daß alle allmählig entstandenen, sogenannten chronischen Krankheiten auch nur langsam verschwinden, daß, wenn Monate und Jahre dazu gehörten, ihren endlichen Ausbruch zu bewürken, eben diese erfordert werden, wenn sie weichen sollen.

c.

Es giebt unter Ihnen sehr viele, die durch Arzneimittel allein jedes Ihrer Uebel entfernen wollen. Ich bitte Sie dringend, diesen Wahn fahren zu lassen. Was sollten Arzneimittel ihrer Bestim-

mung nach sein? Nichts als Dinge, welche einen unangenehmen körperlichen Zustand entfernen. Sollten denn diese nun gerade aus der Apotheke geholt werden müssen? Vielleicht sind diese in Betreff ihres Zustandes gerade die unbedeutendsten.

„Betrachten Sie sie daher durchaus für nichts, als für eine Art der Heilmittel, die eine Menge anderer noch unterstützen sollen; welche mit einer Menge anderer erst ihren Zweck erfüllen können."

Gesetzt, Sie litten an Verdauungsfehlern, glauben Sie denn, allein durch Magentropfen, Digestionspulver u. dergl. hergestellt zu werden? Wenn sich diese Mittel mit einer schicklichen Diät vereinigen, o ja; sonst aber nie. So wie der Wasserbehälter nicht ausgeschöpft wird, wenn eine Röhre immerfort ihre Gewässer zuströmen läßt; eben so wenig wird der Schleim Ihres Darmkanals, die Säure Ihres Magens jenen Mitteln weichen, wenn Sie immerfort durch unschickliche Speisen neue Materien hinzuführen. Betrachten Sie diese Arzneimittel als Krücken, die erst auf eine Hand warten, welche sie führen kann. Achten Sie auf ihre Hülfe gar nicht, sondern bemühen Sie sich, sich immer beim Einnehmen in eine gleichgültige Fassung zu setzen und, ununterbrochen den Gedanken lächelnd zu hegen: „Ich bin doch neugierig, ob und wenn es helfen wird?"

d.

Die Zahl der Zufälle, an denen Sie leiden, ist sehr groß. Ihre Aeußerung selbst sehr mannigfaltig. Einer gesellt sich heute dazu und bleibt morgen weg, um zwei andern Platz zu machen, die noch verdrießlicher sind, als er. Dann haben Sie die Gewohnheit, sogleich Ihren Arzt rufen zu lassen. Sie bitten ihn, nur dieses neue Uebel zu entfernen, vergessen der alten ganz und gar, und ängstigen sich nur mit diesem einzigen. In so fern solche Zufälle entweder an und für sich bedenklich oder schmerzhaft sind, wohin z. B. Ohnmachten, heftige Krämpfe u. dergl. gehören; in so fern wird diese Ihnen der Arzt nicht versagen dürfen. Aber hüten Sie sich, dieses bei irgend einem andern zu thun. Alle einzelne Zufälle entspringen, wie Sie wissen, aus irgend einer gemeinsamen Quelle, aus der Proteusartigen Beschaffenheit des Unterleibes oder der Rückwürkung der Lebenskraft. Wer es über sich nehmen wollte, die ersteren zu bekämpfen, ohne an die leztere zu denken, würde dem Hercules gleichen, als er die Hydra dadurch zu tödten glaubte, daß er ihre einzelnen Köpfe abhieb, wo für einen immer zwei neue entsprangen. Fällt ihre gemeinschaftliche Ursache, dann fallen sie mit, wie die blättrige Krone des Baums, wenn der Stamm an der Wurzel abgehauen ward. Kein neuer, bisher noch nicht erfahrner Zufall verursache Ihnen

daher Furcht. So wie der Zweig eines Baumes immer wieder einen andern treibt, so läßt auch immer die einmal umgeänderte Natur des Körpers ein Uebel aus dem andern entspringen, die dann alle wegfallen, wenn die organischen Gebilde selbst wieder in den Zustand gebracht sind, der das Wohlbefinden des Menschen ausmacht.

2.

Fortsetzung davon.

Nach diesen vorausgeschickten, allgemeinen Regeln, die beim Gebrauch der Arzneien von Ihnen zu beobachten sind, könnte ich nun unmittelbar zu der ärztlichen Behandlung selbst übergehen, wenn ich nicht noch zwei Bemerkungen hier zu machen hätte. Die erste betrift eine sehr vielen von Ihnen eigne Furcht vor dem oder jenem Arzneimittel, das Sie entweder für Gift halten oder doch für Ihren Zustand für schädlich achten. Je mehr Sie gegen alles, was Sie thun, einnehmen und genießen, Bedenklichkeiten haben: desto mehr haben Sie auch immer solche Grillen. Hat eine Arznei einen etwas auffallenden Geschmack oder Geruch: so ist Ihr Mißtrauen unbegränzt, und Ihr Arzt sieht sich endlich oft genöthigt, Sie mit Pillen aus Brodkrume abzufertigen, um sich vor jeder Verantwortung sicher zu stellen und jedem Prozesse zu bewahren, den Sie mit ihm über Vergiftung anstellen könnten. Oft fürchten Sie nicht sowohl von diesem; sondern glauben vielmehr an eine Verwechselung, die in der Apotheke vorgegangen sein könnte.

Jene Liebe zum Leben und die Furcht vor dem Tode, die Ihnen meistens so lange eigenthümlich ist, bis die Philosophie Sie auf andere Gesinnungen gebracht hat, macht eine solche Furcht, ein

solches Mistrauen sehr erklärlich. Möchten doch aber meine Gründe zur Entfernung eines Wahnes hinreichend sein, der die Zahl Ihrer unruhigen Stunden vermehrt, und die Heilung Ihrer Uebel selbst noch aufhält.

Der Arzt selbst kann Ihnen kein Gift verschreiben.

„Und warum nicht?“ fragen Sie.

„Weil es keins giebt, in dem Sinne, wie Sie es nehmen.“

Gift ist durchaus nur ein relativer, nie ein absoluter Begrif. Fast jede Arznei kann Gift werden; jedes sogenannte Gift in heilsame Arznei sich verwandeln. Umstände und Gabe bestimmen dieses allein. Ist also der Arzt Meister seiner Kunst und verordnet er Ihnen ein Arzneimittel, das, in großer Gabe, höchstgefährliche und selbst tödtliche Würkungen erregte, so können Sie versichert sein, daß es in geringer Menge dieses nie thun und im Gegentheil eben so trefliche Würkungen thun wird, als man schlimme von der größern Menge sieht. Die mechanischen Gifte, z. B. Glas u. dergl., die am Ende nicht einmal für solche anzusehen sind, ausgenommen, würken sie wie alle andere Arzneien, also einmal als Reiz und dann vermöge chemischer Verwandtschaft, nur mit dem Unterschiede der Menge. Wo, um einen allgemeinen Krampf zu stillen, die Chamillenblumen z. B. Pfundweise nöthig sein würden, da würkt das

Opium zu Granen, der Vitriol- oder Salpeteräther zu Tropfen. Beim Arzte sind Sie also vor jeder Vergiftung sicher, sobald Sie sich nur einem Meister und keinem Stümper anvertrauten, und das leztere wird fast immer möglich sein können, wenn Sie nur die Vorsicht haben, lieber mit einem auswärtigen in Correspondence zu treten, als dem sich gerade anzuvertrauen, der vielleicht der einzige an dem Orte ist, wo Sie leben.

Nun kommt es blos darauf an, in Hinsicht der Apotheke ruhig sein zu können. Eine Verwechselung könnte und müßte hier die traurigsten Folgen haben, da gerade das Quantum so beschaffen sein würde, wie es nöthig ist, um die Würkungen hervorzubringen, die man für Folgen des Giftes hält. Um sich hierüber zu beruhigen, bitte ich Sie, folgendes in Betrachtung zu ziehen. In jeder guten Officin werden die Recepte vom Provisor, oder doch dem ersten, zweiten Gesellen, wenn nicht vom Herrn selbst gemacht. Die Burschen haben damit nichts weiter zu thun, als höchstens die Form zu geben, und die einzelnen Mittel zuzulangen. Eine Verwechselung ist fast unmöglich, da erst der Bursche eine falsche Schachtel oder Büchse rc. holen und sie der Verfertiger auch als richtige anerkennen müßte. Das erstere ist schon deswegen unmöglich, weil die Gifte selbst meistens in besondern kleinen, verschlossenen Schränken stehen, da ihr Verkauf nur vom Apotheker besorgt werden darf.

Wenn Sie in einer solchen Apotheke Ihre Arzneien bereiten lassen, so schwindet also jede solche Furcht. Ist an dem Orte Ihres Aufenthalts keine solche: so kann ich Ihnen keinen andern Rath geben, als sich an eine andere zu wenden, ohne die wenigen Kosten der Verschreibung zu sparen.

Ohne gerade die Furcht vor Vergiftung zu haben, werden, wie gesagt, einige von Ihnen mit den wunderlichsten Vorstellungen über diese oder jene Arzneimittel gemartert, von welchen sie wunder was für Gefahren träumen. Es rühren dieselben meistens von der Unkunde her, die Sie über das Verhältniß des Mittels zu dem Zwecke haben. Ich habe Ihnen das allgemeine derselben so entwickelt, wie es nach den unvollkommenen Kenntnissen möglich ist, die wir bis jezt darüber haben. Der vernünftige, in seiner Kunst erfahrene Arzt wird natürlich nur das auswählen, was für Sie passend ist; seien also seine Mittel noch so auffallend und den unverdauten Begriffen zuwider, die Sie davon durch Hörensagen oder Lesen dieser und jener Bücher erwarben; Sie wissen, worauf er im allgemeinen hinausgeht und können sich nun leicht denken, daß er gerade diese Mittel, die Ihnen auffallend sind, nur deswegen wird gewählt haben, in wie fern sie ihm, dem Grade ihrer Würkung nach, vorzüglich passend scheinen.

Ich will in diesem Abschnitte über die ärztliche Behandlung mit Ihnen sprechen. Glauben Sie

nicht, daß Sie hier eine Menge Recepte für jeden einzelnen Zufall finden werden. Jemehr dieselben aus einer Quelle stammen; jemehr es darauf ankommt, den Ursprung dieser zu stopfen; jemehr Sie nur versucht würden, eins nach dem andern zu versuchen: jemehr finde ich Ursache, mich hier nur vorzüglich aufs Allgemeine einzuschränken und die Bestimmung der besondern Mittel Ihrem Arzte zu überlassen, wenn die Größe des Uebels diesen nothwendig macht.

3.
Heilung der materiellen Hypochondrie.

Ob die Hypochondrie bei Ihnen ihren Sitz im Unterleibe hat, oder sich durch ein Heer sogenannter Zufälle der Nerven nur an den Tag legt, ohne daß jener daran Theil nimmt, das werden Sie am besten aus dem im ersten Abschnitte Ihnen vorgelegten Verhältnisse beurtheilen können, das zwischen den Ursachen jener Uebel und diesen selbst statt findet. Wenn eine sitzende Lebensart, eine saft- und kraftlose Diät, oder umgekehrt, eine sehr hitzige gewürzhafte vorhergingen, wenn Sie Brech- und Purgiermittel ungemein häufig gebrauchten, wenn Sie sich anhaltenden Geistesanstrengungen überließen: dann können Sie ziemlich sicher sein, daß der Grundstein aller Uebel, an denen Sie würklich leiden, oder zu leiden glauben, im Unterleibe zu suchen sei. Litten Sie hingegen an einem Ausschlage, an Flechten, Krätze, z. B. an einem starken Schweiße der Fußsohlen, der innern Handfläche, unter den Achseln, der plötzlich unterdrückt und vertrieben wurde; oder entgingen Ihrem Körper eine große Menge der für die Lebenskraft nothwendigen Reize durch Aderlassen, Saamenergießungen, heftigen Schweiß oder Speichelfluß, und bemerken Sie überdieß im Unterleibe keine Veränderung, die in die Sinne fällt, oder erinnern Sie sich, daß die letztere sich erst im Verlauf der Krank-

heit dazu gesellte: so können Sie eben so sicher annehmen, daß bei Ihnen die sogenannte Nervenhypochondrie ist, und daß sie sich erst mit der andern vereinigte, die sich zu ihr, wie die Tochter zur Stammmutter, verhält, während dort oben vielleicht, wegen des gemeinschaftlichen Zusammenhanges aller Nerven, das Gegentheil statt fand und ein Heer von Zufällen besonderer Empfindlichkeit sogleich verschwindet, wenn der Unterleib frei wird.

Sehen wir zuerst, wie dieses letztere wird geschehen müssen.

Das Heer der Uebel, das im Unterleibe seinen Sitz hat, läßt sich im Allgemeinen auf zwei Cohorten zurückführen. Es sind entweder

A. Fehler der Verdauung, unmittelbar gegründet im Speisekanal, worunter wir also den Magen eben so gut, wie den Mastdarm verstehen. Oder es sind

B. Fehler in den übrigen Theilen des Unterleibes, und zwar entweder

a. jene Blutanhäufungen in den Gefäßen des Pfortadersystems; oder

b. wahre Stockungen des daselbst zäh und dick gewordenen Blutes.

Daß sich beide mit einander sehr oft vereinigen müssen, ist sehr natürlich. Betrachten wir indessen jene allgemeinen Zustände zuerst abgesondert.

A.

Die Fehler der Verdauung.

Die Fehler der Verdauung sind von einander verschieden, theils in Hinsicht des Theiles, der dabei leidet, theils in Hinsicht der Art, wie er leidet. Speiseröhre, Magen, dünne und dicke Därme, machen einen gemeinschaftlichen Kanal aus, wie ich schon erwähnt habe. Die erstere hat, genau genommen, mit der Verdauung, dieses Wort im strengsten Sinne genommen, nichts oder nur wenig zu thun; die dicken Därme verhalten sich eben so. Nichts destoweniger machen sie ein gemeinsames System aus, in so fern wir die Art der Würksamkeit und die Theile betrachten, die das Ganze zusammensetzen. Und welches sind die letztern?

Zuerst eine hier in zahlreicherer, dort in geringerer Menge befindliche Schicht von Muskelfasern. Dann eine Menge Nerven, und endlich die Gefäße, welche aus ihren offenen Mündungen den Speichel, den Saft aushauchen, welcher die innere Fläche des ganzen Speisekanals befeuchtet *).

---

*) Daß ich hier der auffaugenden, sogenannten Milchgefäße nicht erwähne, geschieht aus dem Grunde, daß diese für die Ernährung, nicht für die Verdauung bestimmt sind.

Die Gallenblase und die Bauchspeicheldrüse lassen sich mit den erwähnten Gefäßen vergleichen, in wie fern sie ihre Feuchtigkeit ebenfalls nach einem angebrachten — und bei der Gallenblase zum Theil mechanischen Reize ergießen. Was ihre fehlerhafte Beschaffenheit anbetrift, so läßt sich diese indessen selten bestimmen; die letztere ausgenommen in den Fällen, wo sie bei Leberverstopfungen ganz oder größtentheils fehlt und diesen Mangel durch Gelbsucht, weissen Stuhlgang u. dergl. anzeigt.

Bei der Verdauung, welche fehlerhaft ist, leiden, bei dem genauen Zusammenhange, in welchem die Gefäße, Nerven und Muskelfasern mit einander stehen, alle diese Theile gemeinschaftlich; allein es giebt wenige Kranke dieser Art, wo sich nicht das Leiden eines Theils vor den andern vorzüglich auszeichnete. Bei dem einen ist mehr eine Unthätigkeit der Muskelfasern da; bei dem andern ist ein bedeutender Schmerz nach dem kleinsten Genusse von Speisen; ein dritter endlich zeigt ganz besonders eine fehlerhafte Absonderung des der Verdauung wegen nöthigen Schleimes.

a.

Fehler der Verdauung in Hinsicht der Muskelfasern.

Den Muskelfasern, welche im ganzen Speisekanale angetroffen werden, schrieb man ehemals

einen ungemein großen Einfluß auf die Verdauung zu, ja es gab einige, die dieselbe ganz und gar davon ableiten wollten. Sie ließen die Fasern in einer immerwährenden und sehr starken Zusammenziehung begriffen sein. So erklärten sie denn unter andern den Hunger daraus, daß er aus dem Aneinanderreiben der Magenwände entstände, wenn sie keine Speisen zu zermalmen hätten. Die ganze Erklärung des Verdauungsgeschäftes ist falsch. So richtig sie auch bei den Thieren sein mag, die einen wahren Muskel statt der im Menschen befindlichen Muskelfasern haben, so falsch ist sie bei diesem letztern. Der Beweis davon ergiebt sich aus der Beobachtung, daß der Hunger in gewissen Zeiträumen nicht erscheint, wenn ihn anhaltende Gewohnheit entfernt hält; z. E. in der Nacht; des Morgens, bei Leuten, die kein Frühstück genießen. Ueberall müßte da heftiger Hunger eintreten, und demohngeachtet wird davon nichts empfunden, wenn wir uns einmal daran gewöhnten, nicht um diese Zeit zu essen. Nichts destoweniger ist es aber auch falsch, den Muskelfasern allen Einfluß zuzuschreiben, den sie auf die Verdauung haben. Sie äußern denselben vom ersten Anfange des Speisekanals bis zu seinem Ende. Durch ihre ununterbrochene Zusammenziehung bewegen sie den Speisebrei immer von einem Punkte zu dem andern fort, bis endlich der unnütze Theil desselben wieder aus dem Körper selbst entfernt ist.

Wenn nun diese Zusammenziehung träge vor sich geht, wenn sie vielleicht selbst unvermögend ist, den Widerstand zu überwinden, der ihr aus der Masse des Speisebreies erwächst: was wird alsdann wohl davon die Folge sein? Wir wollen diese gleich aus einer Bemerkung entwickeln, die die Speisen, welche wir genießen, zunächst selbst angehet.

Alles, was wir für die Erhaltung des Körpers zu uns nehmen, enthält eine Menge jener Gasarten, jener feinen im luftförmigen Zustande existirenden Stoffe, die dem größten Theil nach die flüssigen und festen Körper zusammensetzen. Außerdem verbindet sich noch damit eine große Quantität der athmosphärischen Luft, die sich während des Kauens mit einmischt. Im gesunden, kraftvollen Speisekanal wird diese Quantität expensabler Stoffe leicht und oft ganz unbemerkt, in der Gestalt der Blähungen fortgebracht. Allein wenn sich dieser schwach zusammenzieht: so hat der im Körper befindliche Wärmestoff Zeit, sich diesen Gasarten beizumischen, und geschieht dieses, so dehnen sie sich dann ungemein und viel mehr aus, als es sonst der Fall ist; anderntheils haben sie auch Zeit, sich in ungleich größerer Menge und viel früher zu entwickeln, als es beim gesunden Menschen sich ereignet, denn dessen Darmkanal schafft die Masse so schnell fort, daß die Gährung, d. h. die Neigung, den chemischen Kräften zu gehorchen, die in diesen Stoffen thätig

ist, kaum angehoben hat; kaum merklich geworden ist.

Ereignet sich nun dieses im Magen, so entsteht daraus jene unangenehme Empfindung von Vökke; der Kranke hätte denn gar zu gerne noch Lust, zu essen, und doch ist es, als ob jedem neuen Bissen der Platz versagt wäre. Nur dann kann er noch seinen Wunsch befriedigen, wenn eine, endlich erfolgende, etwas krampfhafte Zusammenziehung die Luft zum Munde heraustreibt, die sich entwickelt hat. Im Darmkanal richtet eine solche Entwickelung gewöhnlich noch ungleich größere Uebel an. Der Weg ist hier zu lang, um sie so geschwind entfernen zu können, wie es noch im Magen geschehen kann; der Raum in den, kaum über einen Zoll im Durchschnitt haltenden, dünnen Gedärmen zu enge; und die hier befindliche größere Wärme trägt jeden Augenblick dazu bei, die Menge der entwickelten Luft zu vermehren. Nichts ist gewöhnlicher, als daß auf diese Weise die fürchterlichsten Blähungscolicken *) entstehen. Die Menge Luft dehnt die Gedärme aus, und diese große widernatür-

*) Unter Colik versteht man jeden Schmerz in den Gedärmen, er sei nun örtlich oder allgemein, mehr oder wenig stark, der mit Durchfall, oder Verstopfung, oder Auftreibung des Unterleibes verbunden ist.

liche Ausdehnung erregt natürlich eine unangenehme Empfindung — Schmerz.

Die Vermeidung aller derer Speisen, die vorzüglich viel Luft zu entwickeln vermögend sind, die Benutzung dessen, was die Bewegung der Darmmuskelfasern befördert, muß bei der Radikalcur das meiste thun. Da diese Dinge in den folgenden Abschnitt, in die diätetische Behandlung gehören (III. 2.), so bitte ich Sie, diesen Artikel dort nachzuschlagen. Was die Mittel anbelangt, die Ihnen der Arzt hier unmittelbar als Hülfe versprechend geben kann: so würde ich Ihnen vorzüglich nach der genossenen Mahlzeit oder vor derselben den Genuß eines Glases spanischen Sektes, oder des Mallagas rathen, der auf eine bittere Substanz, z. B. die Quassia oder den Taubenkropf, gesetzt ist, rathen *). Sollten Sie vor dem Gebrauche dieses Aufgusses oder durch einen Fehler in der Diät von den Folgen, und namentlich in den Därmen von der Colik heftig gepeinigt werden, so brauchen Sie zuerst ein Clystier, das aus folgendem bereitet war:

---

*) Ein Loth des einen oder des andern wird mit einer Kanne des Weines einige Tage stehen gelassen.

℞. Fl. Chamom.
Fl. Sambucc.
Rd. Valer. āā. Unc. j.
M. Conc. D. S. Species zum Clystier, wovon 3 Eßlöffel mit einem Nößel Wasser zu kochen und dieses lauwarm, durchgeseiht, zu nehmen.

Nimm Chamillenblumen,
Fliederblumen,
Baldrianwurzel, v. jeden 2 Loth.
Zerschneide und mische es.

Dabei reibe man den Unterleib mit der flachen Hand oder einem Stück Flanell, in welches man auch wohl, wenn man konnte, den Dampf einiger aromatischer Räuchermittel gehen ließ. Haben Sie Chamillenöl, oder Muskatenbalsam oder irgend etwas gewürzhaftes im Hause, so unterlassen Sie nicht, eine kleine Portion davon in den Unterleib einzureiben. Trinken Sie zugleich aller zehn, funfzehn Minuten eine Tasse Kümmelthee, wobei Sie einige Tropfen Bibergeilessenz auf Zucker, oder einen Coffeelöffel Aniszucker nehmen können. Im äußersten Nothfalle können Sie auch solche Mittel noch brauchen, die die Luft in den Därmen selbst zu verschlucken pflegen. Hierzu gehört die Magnesie, das Kohlenpulver, das aus den gut ausgeglühten und ganz fein pulverisirten Kohlen erhalten wird, und ähnliche Mittel, die Sie oder der zur Hülfe gerufene Arzt nach Belieben wählen werden.

Bayerische Staatsbibliothek MÜNCHEN

Die Vermeidung dessen, was Ihnen den Anfall zuzog, wird Ihnen nun doppelte Pflicht werden.

Das Uebel, wovon wir jetzt sprechen, ist eine Schwäche der Muskularfibern in den Verdauungswerkzeugen; eine andere davon ist noch ungleich bedenklicher, nicht sowohl wegen der augenblicklichen Gefahr und der heftigen Schmerzen, die zwar auch davon entstehen können, aber doch nicht so leicht zu befürchten sind, als vielmehr wegen der Langsamkeit, mit der es zu heilen ist, und des Einflusses, den es auf den ganzen Körper hat.

Die Speisen enthalten immer eine Menge fettiger, öliger, schleimiger Theile an sich, theils werden ihnen diese beigemischt, in so fern sie sich mit dem Magen- und Darmsafte vereinigen. Wo eine kraftvolle Verdauung da ist, da geschieht die Mischung aller Bestandtheile so genau und die Masse wird so gut fortgeführt, daß keine Ueberbleibsel davon zu merken sind. Allein nicht so ist es bei dieser Schwäche der Fasern. Diese dickern, fettern Theile mischen sich nun unvollkommener mit den flüssigern, wässerigern, bleiben zurück und überziehen endlich die ganze Fläche des Speisekanals so, daß die Ernährung sichtbar oft dabei leidet, indem sie die Aufsaugung der nährenden Theilchen verhindern und statt deren selbst aufgenommen werden, wo sie nun gar zu leicht zu Verstopfungen in den zarten Gefäßen Anlaß geben, und dadurch

entweder die Vorläufer oder selbst die Begleiter der Infarkten werden. Die Zunge ist unter solchen Umständen gewöhnlich mit einem ziemlich dicken, weissen oder gelblichen Schleime bedeckt, der Geschmack schleimig und fade, vielleicht auch kupfrig, bitter. Früh, nach der Mahlzeit, nach dem Trinken muß der Kranke viel Schleim auswerfen, gewöhnlich plagt ihn während und nach dem Essen viel Durst; der Stuhlgang ist weich, klümprig und breiartig, oft mit langen Streifen eines zähen, weissen Schleimes überzogen. Der anhaltende Genuß fader, saftloser, schleimiger Nahrungsmittel pflegt fast immer vorausgegangen zu sein, und kann dann noch vorzüglich in der Erkenntniß dieses Uebels Licht geben. Diät muß auch hier das meiste thun. Ich bitte jeden von Ihnen, diesen und die folgenden Magen- und Verdauungsfehler ja nicht etwa binnen Tagen und Wochen durch Arzneimittel heben zu wollen. Vorzüglich hüten Sie sich vor Laxier- und Brechmitteln. Ich weiß es wohl, daß diese schnelle Hülfe schaffen, aber wie lange dauert sie auch? Einige Tage, höchstens eine Woche, dann nähern sie sich wieder dem Punkte, von dem Sie ausgingen und sehen sich oft noch von einem neuen Uebel betroffen, das vorher nicht da war. Mit dem Schleime werden durch die, auf den künstlichen Reiz erfolgenden heftigern, Zusammenziehungen auch eine Menge guter Säfte dem Körper entzogen, und ihr Verlust kann nur von bedeu-

renden Folgen begleitet werden. Vorzüglich warne ich Sie vor Laxiermitteln. Ein Brechmittel kann bei dringenden Fällen noch eher statt finden, nur muß es mäßig sein und nicht über drei, viermal würken. Je mehr dieses aber Gefahr bringen kann, wenn Ihr Körperbau nicht gehörig beschaffen ist, um die Erschütterungen davon ertragen zu können, desto größere Ursache finde ich, bei Ihnen erst darauf anzutragen, sich in diesem Falle erst bei einem Arzte Raths zu erholen. Hier nur die Bemerkung: Wenn Sie ein Brechmittel brauchen, so trinken Sie nicht eher etwas nach, bis Sie die erste Würkung wahrnehmen. Zum Nachtrinken bedienen Sie sich eines Aufgusses von Chamillenblumen, oder Cardobenediktenkraut, den Sie laulich nehmen.

Abgesehn davon bekommt in solchen Umständen nichts besser, als eine Verbindung sogenannter auflösender und rein bitterer, gelind stärkender Mittel. In den schlimmsten Fällen, wo die Schleimanhäufungen ungemein beträchtlich sind, brauche man eine Abkochung des Fieberklees, zu der das Glaubersalz gesetzt ist, auf folgende Art:

℞. Hb. Trifol. Fibr. Unc. j.
Coq. Aq. font. Unc. ℥xij. usq.
ad dimid. part.
Colat. refrig. add.
Sal. mir. Gl. Unc. j.
M. Solv. D. S. Täglich 3 mal 1 halbe Coffeetasse.

Nimm Fieberklee, 2 Loth.
Koche es mit 1 Kanne Wasser bis auf die Hälfte.
Ist es durchgeseiht, so setze 2 Loth Glaubersalz zu, und löse es auf.

Im entgegengesetzten Falle, wo die Umstände weniger dringend sind, nimmt man statt des Glaubersalzes den ungleich sanfter würkenden tartarisirten Weinstein zu einem Lothe. Es ist dieses das berühmte Hildebrandtsche Mittel gegen die Hypochondrie, das, wenn sie von Beschwerden des Unterleibes herrührt, und es mit Zwischenpausen, bei gehöriger Diät gebraucht wird, in der That den ungemein großen Vortheil schaffen kann, den Herr Hildebrandt davon verspricht. Vorzüglich würde ich Ihnen eine Formel anempfehlen, worinnen dieses Salz mit etwas gewürzhafterm vermischt ist.

℞. Tart. Tartar. dr. vj.
Extr. Quass. Unc. ß.
Aq. Menth. crisp.
Aq. comm. āā. Unc. iij.
M. Solv. D. S. Täglich 3 mal 2 Eßlöffel.

Nimm tartarisirten Weinstein 6 Quentchen.
Quassienextrakt 1 Loth.
Krausemünzwasser
Gemeines Wasser zu gleichen Theilen 6 Loth.
Mische und löse es auf.

Ich redete von Zwischenpausen, mit denen dieses Mittel gebraucht werden sollte: darüber also noch eine kurze Erklärung.

Eines dieser Mittel wird gewöhnlich binnen vier, fünf Tagen merkliche, ja wohl ungemein große Erleichterung verschaffen, und wenn diese eintrat, so ist es rathsam, das Mittel so lange auszusetzen, bis die Nothwendigkeit nach Tagen, Wochen, vielleicht Monaten wieder eingetreten ist. — So verhütet man eines Theiles, daß der Darmkanal sich nicht an diesen Reiz gewöhnt und er immer würksam bleibt, anderntheils aber auch den Eckel, den Widerwillen, der gegen diese bittern Arzneien entspringen kann; zu geschweigen, daß dieses Verfahren das beste Mittel ist, sich des Zutrauens in die ersteren allein zu erwehren.

Wären schon würkliche Infarkten da, so müßte man mit diesen Mitteln noch die unten bei diesen angezeigten Klystiere verbinden. Uebrigens äußern Sie, wenn Ihnen Ihr Arzt etwa andere und nicht gerade diese Mittel verordnet, ja nicht deswegen eine Spur des Mißtrauens. Hat er nur sonst Proben seiner Kenntnisse gegeben, so wird er Ihnen nichts verschreiben, was nicht dieselbe Art der Würksamkeit besäße; daß es nur darauf und nicht auf die einzelnen Mittel selbst ankomme, habe ich Ihnen schon gesagt und hoffentlich auch bewiesen. So können Sie daher von dem Cardo-

benediktenkraut, von Enzian, Quassia, vom Bittersalze, der Blättererde und zehn andern Mitteln, die ihm gerade beifallen, dasselbe erwarten, was ich von jenen sagte *).

---

*) Was den bittern Geschmack anbelangt, der bei der Verschleimung oft ist, so erklärt er sich aus dem Rückflusse der kleinen Portion Galle, welche aus dem Zwölffingerdarm immerfort in den Magen zurückkommt, und bei der langsamen Bewegung dieses Zeit hat, sich mit dem Schleime dieses aufs innigste zu vermischen.

4.

Fortsetzung.

So viel von den Folgen der Unthätigkeit in der Muskelsubstanz des Speisekanals. Sehen wir

b.

Fehler der Verdauung in Bezug auf Nerven.

welche Folgen aus dem entspringen, was die Nerven angeht, die an dem Verdauungsgeschäfte Antheil nehmen.

Da sich die Bestimmung dieser auf Empfindung bezieht, welche in zu hohem Grade immer in Schmerz ausartet, und die Empfindung da, wo sie mit Muskeln verbunden sind, Ursache zur Bewegung der letztern wird: so ergiebt sich daraus die Erklärung mehrerer Erscheinungen im Geschäfte der Verdauung. Wo die Kraft der zarten Leiter der Empfindung wo anders würksam ist, da mangelt natürlich die Empfindung oder wenigstens ist sie nicht im gehörigen Grade da; die Folge davon muß nothwendig also auch größere oder kleinere Unthätigkeit der Muskelfasern sein. Wir sehen also, wie die Uebel der letztern, von denen wir sprechen, zunächst in der Unempfindlichkeit jener gegründet ist. Tritt nun das Gegentheil ein – was wird dann geschehen? Tritt der Fall ein, mit andern Worten, daß durch Entziehung der schleimigen Hülle, welche

die innere Darmfläche umkleidet, alles auf die Nerven mit verstärktem Eindrucke würkt, oder daß dasselbe geschieht, weil eine Menge Säfte den Organen überhaupt entzogen waren: so wird in ihnen zunächst Schmerz und in den Muskelfasern zu starke und zu geschwinde Zusammenziehung statt finden.

So sehen wir dann jene Empfindlichkeit des Magens, jenen Magenschmerz, Magenkrampf, der oft nach der kleinsten genossenen Menge Speisen entsteht. Es hat Leute gegeben, die ihn Jahrelang nach einem ungemein starken Brechmittel dulden mußten. So sehen wir unter gleichen Umständen in den Därmen Coliken, die aus keiner andern Ursache erklärbar sind; so sehen wir dort das ängstliche Würgen und Erbrechen, hier den schmerzhaftesten Durchfall.

Mit Uebergehung der unten anzuzeigenden Diät, theile ich Ihnen hier nur die bei der Heilung wesentlichen Bedingungen mit. Es kommt darauf an, den Nerven jene Hülle wiederzugeben, deren sie bedürfen, wenn ein Umstand sie ihnen entrissen hatte. Schleimige Getränke, z. B. Abkochungen von Eibischkraut oder Eibischwurzel (R. oder H. althaeae), Pappelkraute, Hafergrütz- oder Graupenschleim getrunken oder in Clystiergestalt, je nachdem vorzüglich Magen oder Darmkanal leidet, sind hier mit dem größten Nutzen zu gebrauchen. Mit ihnen verbindet man jene sogenannten Krampfstillenden Mittel, stärkere im Fall der Noth, — schwächere,

aber anhaltender würkendere, um die Rückkehr solcher Anfälle zu verhüten. Wem für das letztere immer bange sein müßte, der würde wohl thun, wenn er etwa folgende Tropfen im Hause hätte:

℞. Liq. anod. m. H.
Ess. Castor.
Laud. liq. s. āā. dr. j.
M. D. S. 20 — 30 Tropfen während des Anfalls.

Nimm Hofmannischen Liquor,
Bibergeilessenz,
Sydenhams Laudanum.
Mische es.

Während des Anfalls trinke man einige Tassen Pomeranzenschaalenthee, oder einen Aufguß von Blumen. Die zur Radikalcur gehörigen Mittel, sind bittere, gewürzhafte, geistige; die China, die Quassia, Pomeranzenessenz u. s. f. Personen Ihrer Art brauchten, wenn sie leicht an Magenschmerz nach jeder Mahlzeit litten, diese Tropfen sehr vortheilhaft.

℞. Ess. Aurant.
Ess. Millefol. āā dr. iij.
Spir. Nitr. dulc. dr. j.
Laud. liq. S. dr. Ss.
M. D. S. In einem Glase Wein eine Stunde vor dem Essen 30 — 35 Tropfen.

Nimm Pomeranzenessenz,
Schaafgarbenessenz z. gl. Thl. 3 Quentch.
Versüßten Salpetergeist 1 Quentch.
Sydenhams Laudanum ½ Quentch.
Mische es.

Geschwind pflegt ein solches Uebel höchstens für den Augenblick zu vergehn. Aber lange dauert es, ehe der Patient ganz sicher vor jeder Rückkehr ist.

c.

Fehler der Verdauung in Bezug auf die Säfte.

Endlich noch von der Heilung der Folgen, welche aus dem Mangel oder der Ausartung des Magen- und Darmsaftes unmittelbar entstehen müssen. — Jene Empfindlichkeit der Nerven könnte man also eine mittelbare nennen. —

Zuerst von dem Mangel desselben, sey er entweder durch Abführmittel oder Ausleerungen entstanden. Die Bestimmung dieses Saftes ist, wie die des Speichels, die genossenen Speisen zu verdünnen, ihre wässrigen und öligen Bestandtheile zu mischen und gleichartiger zu machen. Sein Mangel kann daher nichts anders, als äußerst unangenehme Folgen haben. In Betreff des Magens äußert sich dieses durch Aufstoßen, das die noch immer anwesende Rohheit des Breies ankündigt.

Noch nach drei, vier, fünf Stunden zeigt sich dieses mit dem eigenthümlichen Geschmacke der Speisen, selbst wenn sie für andere noch so verdaulich waren. Der Mangel des Schleims in den Därmen ist weniger unmittelbar zu merken. Am deutlichsten zeigt er sich durch die so ungemein große Hartleibigkeit. Die Masse der Speisen wird so ausgesogen, daß sie, ganz trocken, in den Gedärmen um so weniger fortbewegt werden, je öfterer sie selbst noch an einer Reizlosigkeit, einer Unthätigkeit leiden, die das eine Uebel noch vergrößern. Schleimige Klystiere erleichtern das Uebel am gewissesten. Ungemein schwüriger aber ist es, wenn es vorzüglich den Magen betrift. Kein Wunder; es ist hier die vorzüglichste Anstalt, jene Vermischung zu bewürken, getroffen; ist sie zerstört, so muß es also auch am schwürigsten sein, sie wieder herzustellen. Bittere, gelind reizende Mittel, Quassia, Enzian, Caskarille, Rhabarber in sehr kleiner Portion, das isländische Moos mit Milch thun die besten Dienste. Was das letztere anbetrift: so werden zwei Loth davon mit einer Kanne Wasser einen Tag lang eingeweicht, das letztere dann abgegossen und mit einer gleichen Menge von frischem vertauscht, womit es bis auf zwei Drittel eingekocht, und der Abgang mit heißer, guter Kuh- oder Ziegenmilch ersetzt wird.

Es kann der Fall eintreten, daß die Gefäße zwar den erwähnten Schleim absondern, aber so,

daß er zu dünne, vielleicht selbst ganz von seiner natürlichen Beschaffenheit abweichend ist. Eine solche Abweichung ist vorzüglich jene Säure, die im Magen zunächst und dann noch in andern Theilen die nachtheiligsten Würkungen veranlaßt. Wer einmal Sodbrennen, Stuhlzwang, Durchfall, der daher entstand u. dergl. empfand, wird am besten davon urtheilen können. Ich habe schon eine Ursache angegeben, die die Säure im Magen veranlaßt. Der Genuß vieler Vegetabilien, die zur sauren Gährung geneigt sind, kann bei schwacher Muskularkraft des Magens sie ungemein leicht erzeugen, in wie fern der lange Aufenthalt dieser Gährung ungemein beförderlich ist. Von dieser spreche ich hier nicht; sie kann durch Diät am leichtesten verhütet werden. Hingegen ungleich schwüriger ist jene Ausartung dieser Verdauungssäfte zu heilen, die sich beim Genusse fast jeder Speise äußert. Mittel, welche jene Säure einsaugen, verbunden mit jenen gelind reizenden, stärkenden bittern, thun die besten Dienste, aber auch sie werden nur eben so langsam würken, als das Uebel entstanden war. So würde ich Ihnen dann anrathen, folgendes Pulver zu brauchen:

℞. Pulv. rhei opt. dr. j.
Magn. Edimburg.
Cort. chin. pulver āā. dr. iij.
M. D. S. Früh und Abends 1 Coffeelöffel.

Nimm des besten Rhabarberpulvers 1 Quentch.
Edimburgische Magnesia,
Gepülverte China z. gl. Thl. 3 Quent.

In Betreff des Sodbrennens, das oft plötzlich in der Nacht, auf Spaziergängen entsteht, und manchmal zu einer unerträglichen Höhe steigt, dient die Magnesia; allein da sie nicht für jeden gut zu nehmen ist, so glaube ich, keinen unnützen Dienst manchem von Ihnen zu erweisen, wenn ich Sie mit einem Mittel bekannt mache, das Sie bequem in der Nähe haben können, und theils dadurch, theils durch den ungemein angenehmen Geschmack Ihnen willkommen sein wird.

℞. Magn. Edimburg.
Elaeoſſr. citr.
Mucil arab. āā dr. j.
M. F. Pil. pond. gr. ij. D. S. Vier bis fünf Stück auf einmal.

Nimm Edimburgische Magnesia,
Zitronenölzucker,
Schleim des arabischen Gummis.
Mische und mache zwei Gran schwere Pillen daraus.

Wenn von der Säure Durchfälle, Kneipen, Stuhlzwang entstehen, so können diese nur dann verhütet werden, wenn jene weicht; im Nothfall, bei heftigen Schmerzen und hohem Grade eines solchen Uebels brauche man folgendes Pulver:

℞. Magn. Edimburg. dr. ij.
ſſ. canar. dr. iij.
Gumm arab. Unc. jß.
Opii puriſſ. gr v.
M. F. P. D. S. 2 Coffeelöffel in einer Taſſe heiſſen Fliederthee.

Nimm Edimburgiſche Magneſia 2 Quentch.
Des feinſten Zuckers 3 Quentch.
Arabiſches Gummi 1 Loth.
Des reinſten Opiums 5 Grän.
Miſche und mache es zum Pulver.

Es ſchmeckt ziemlich angenehm und thut ungemein gute Dienſte.

5.

Fortsetzung.

B.

Fehler in den übrigen Theilen des Unterleibes.

So kommen wir denn auf die Fehler im Unterleibe, die sich außerhalb der zur Verdauung unmittelbar bestimmten Theile befinden, ohne daß diese letzteren deshalb selbst von jeder Beschwerde frei sein müßten. Dieser Fall wird im Gegentheil ungemein selten sein. Wie sollten wohl z. B. die Verdauungssäfte in den Gedärmen in gehöriger Quantität und Qualität abgesondert werden, wenn vielleicht ein Hauptstamm der Gefäße, die sie hinführen, sein Blut nur unvollkommen und langsam hinfließen läßt? Wie sollten sich die Werkzeuge der Verdauung in einem guten Zustande befinden, wenn die Stockungen in den Gefäßen außer denselben erst daraus entstanden, daß sie eine zähe, schleimige Masse aufsaugen mußten? Sie sehen also von selbst ein, daß jene Stockungen und Blutanhäufungen weder ohne Verdauungsfehler, noch diese immer ohne jene da sein werden. Da indessen die Uebel selbst von einander theils durch den verschiedenen Sitz, theils durch die verschiedene Behandlung von einander abweichen und von einander verschieden gedacht werden können; da die letztern Uebel eine fortdauernde, jene mehr eine tem-

poräre Behandlung erfordern, so ergiebt sich meines Erachtens von selbst, daß wir sie mit Grund von einander abgesondert betrachten können.

Hier zuerst

a.

Blutanhäufungen.

Von den Blutanhäufungen in den Gefäßen des Unterleibes, in wie fern sie sehr oft die Vorläufer der Infarkten oder Verstopfungen selbst werden können. Ich habe die Ursachen, die zu ihrer Entstehung Anlaß geben können, so wie die der Infarkten, schon hinlänglich entwickelt. Hier über sie nur noch einige Bemerkungen. Marcard, der berühmte Brunnenarzt in Pyrmont, machte die Aerzte Deutschlands zuerst auf sie aufmerksam; er zeigte, daß man sie oft mit den Infarkten selbst verwechselt hätte, und thut sich darauf nicht wenig zu Gute. Er beweißt so gar, daß man sie oft für Hypochondrie gehalten und also auch da einen Fehler begangen hätte. Je mehr die Mittel, die die Diätetik und Medizin zur freiern Circulation der Säfte, zur Entfernung dieser Anhäufungen anräth, mit denen übereinkommen, welche zu der Auflösung der Infarkten nützlich sind: desto weniger darf man die Klagen über diese Verwechselung fürchten. Gesetzt der Arzt, der uns heilt, nähme Infarkten an, wo Blutanhäufungen sind, und diese, wo jene wären — so lange die Mittel

dieselben bleiben — kann uns da sein Irrthum gefährlich werden? Daß Herr Marcard selbst von einer Verwechselung mit der Hypochondrie redet, darf Sie noch weniger stutzig machen. Er nimmt diese ein für allemal als Nervenkrankheit an. Je weniger ich das Wesentliche Ihres Uebels in körperlicher Beschaffenheit suche, je mehr ich diese nur für Ursache, nicht für das Uebel selbst nehme, je weniger kann uns dieser Ausspruch kümmern, der ihm übrigens nicht zum Vorwurf kann gemacht werden, da er, nach der Art anderer Aerzte zu Werke gehend, die Hypochondrie eben so gut als Nervenkrankheit annehmen konnte, wie sie diese sich als eine des Unterleibes vorstellten.

Wenn man die Gegenwart der Blutanhäufungen würklich erkennt, so ist es freilich gut. Allein diese Erkenntniß ist gar nicht leicht. Hämorrhoidalaffekte sind zwar Beweise davon, aber aus ihrem Mangel darf man nicht auch auf den Mangel jener Anhäufungen schließen. Sehr wahr sagt Marcard:

„Alle Blutanhäufungen des Unterleibes sind nicht geschickt, sich in die fließende güldne Ader aufzulösen, es können das nur diejenigen Gefäße, welche unmittelbar an den Därmen liegen. Was höher oder entfernter ist, würkt anders.“ —

Mit dem Blutbrechen, das mit den Hämorrhoiden die größte Aehnlichkeit hat, in wie fern es, so wie diese, eine Ausleerung der Gefäße, von

dem, was sie enthalten, nur mit dem Unterschiede ist, daß es hier die im Magen, dort jene im Mastdarm und dem untern Theile der dicken Gedärme überhaupt sind; nur mit dem Unterschiede, daß es seltner vorkommt, daß es mit mehr Angst und Furcht verknüpft ist, daß eine noch größere Angst vor dem Ausbruch selbst den Vorläufer macht, ist es gerade eben so beschaffen.

In wie fern Hämorrhoiden eines der sichersten Kennzeichen von den im Unterleibe befindlichen Blutanhäufungen sind, in so fern lassen sich auch die Lobsprüche beurtheilen, die noch so manche von Ihnen diesem Uebel zu geben pflegen, die ihm sonst selbst jeder Arzt beilegte. Es ist mit den Hämorrhoiden immer so gegangen — und geht bei sehr vielen noch so — wie mit dem Schnupfen. Der Unwissende dankt dem lieben Gott dafür, daß er ein Uebel in ihm erhalten hat, durch welches wer weis welche gefährliche Krankheiten verhütet und ausgeführt werden sollen. Daß er selbst ein Uebel sei, daran denkt man nicht.

„Wenn das stockende Blut,“ sagt Marcard, „sich unter allerhand Plagen bis zu einer gewissen Menge in den untern Gefäßen angesammlet hat, so sucht es mit mannigfaltigen Bewegungen sich auszuleeren, und wenn es geschieht, so entstehen die Hämorrhoiden. Sie heben zwar das Uebel keinesweges gründlich, aber natürlicherweise bringen sie große Linderung, weil die strotzenden Gefäße in einem bessern Zustand für eine Zeitlang

gesetzt werden, und nun nicht mehr als eine auf tausendfältige Weise reizende Ursache würken. Aus dieser Linderung rührt nun alles Lobpreisen der güldnen Ader her, alles Verlangen, Befördern und Treiben derselben und allerdings auch dieser prächtige goldne Name. Wegen dieser empfundenen Linderung wußte der seelige Doktor Luther kaum Worte genug zu finden, seinem Freunde Justus Jonas in einem Briefe, den uns Hofmann gedruckt aufbehalten hat, die Glückseligkeiten der güldnen Ader zu rühmen."

Ich enthalte mich, zu dieser Stelle auch nur noch ein Wort zuzusetzen, da sie alles befaßt, was nur immerhin den Wunsch so manches Mannes angeht, ein Uebel zu bekommen, das nicht allein schon deswegen nichts weniger als wünschenswerth ist und noch obendrein in sich die Anlage zu hundert andern gefährlichen Uebeln enthält. Wer steht Ihnen, um nur eins anzuführen, wohl dafür, daß dieser güldne Aderfluß einmal ins Stocken geräth? daß die Blutmenge, die dahin ging, sich wo anders hinwirft, und vielleicht die gefährlichste Entzündung veranlaßt? —

6.

Fortsetzung.

b.

Infarkten.

Was die Infarkten oder Verstopfungen der Gefäße selbst anbelangt, so hoffe ich, die Art ihrer Entstehung aus jenen Blutanhäufungen, aus der Aufsaugung der gröbern Speisemasse in den Gedärmen und andern allgemeinen Einflüssen schon so gezeigt zu haben, daß ich hier nun unmittelbar zu der ihnen und den Blutanhäufungen gemeinschaftlichen Behandlungsart übergehen kann, die, wo es nöthig ist, nun noch sehr leicht mit den Mitteln wird vereinigt werden können, welche etwa für eine oder die andere Art von Verdauungsfehlern nach der gemachten Uebersicht nöthig sein dürften. Was die diätetischen Hülfsmittel anbetrift, so wird man auch diese erst weiter hinten finden.

Ich glaube, daß die allgemeine medizinische Behandlungsart — und nur von dieser darf meinen einmal angenommenen Grundsätzen zu folge die Rede hier sein — auf zwei Punkte zurückgeführt werden kann.

Jene entweder erst angehäufte oder schon würklich stockende Menge der Säfte im Unterleibe wird so behandelt werden müssen, daß sie auf die gehörige Menge im erstern Falle und in den gehörigen Grad der Consistenz im leztern gebracht werde.

Wie wird dieses geschehen können? Einmal durch jene sogenannten auflösenden Arzneimittel, die vielleicht theils durch die ihnen eigenthümlichen Bestandtheile würklich eine Mischungsänderung in jenen zähen, stockenden Materien machen, und durch den gelinden anhaltenden Reiz auf die Gefäße selbst diese dazu auffordern, jene stockenden zähen Säfte fortzubewegen, sie theils wieder in den allgemeinen Kreislauf zu bringen, und endlich durch Schweiß, Urin, fortzuschaffen, theils unmittelbar durch die Gedärme aus dem Körper zu entfernen. Das letztere ist vielleicht oft der Fall gewesen, wo jene polymorphischen, polypenartigen Auswürfe zäher, kleistriger Materien unter den heftigsten, ungemein tumultuarischen Bewegungen der ganzen Maschiene fortgingen, auf welche die angenehmste Erleichterung und Befreiung aller der Beschwerden erfolgte, welche den armen Kranken bisher so fürchterlich gepeinigt hatten.

Dies wäre die eine Hälfte dessen was geschehen muß. Die andere wird auf Stärkung hinauslaufen. Je leichter dieses Wort überhaupt und besonders von Ihnen, die Sie immer über Ihre Schwäche klagen, ohne sich von dieser einen deutlichen Begriff erworben zu haben, misverstanden wird: um so nöthiger wird es sein, dies gleich im voraus genauer zu bestimmen.

Jene Anhäufungen oder Stockungen entstanden, in wie fern die Gefäße zu wenig durch äußere

auf sie einwürkende Reize in Thätigkeit gesetzt wurden, oder je größer, je zäher die Masse war, die sie fortbewegen sollten; in beiden Fällen wurden sie, entweder schnell, oder nach und nach in einen Zustand der Unthätigkeit gesetzt, und es wird also nöthig sein, diesen bei der Auflösung der stockenden Säfte selbst, oder, wenn die letztern ihren fehlerhaften Zustand in großem Grade äußern, doch dann zu entfernen, wenn nun jener zum größern Theil gehoben ist. Dies wird sich ohne Zweifel nicht anders machen lassen, als durch den Gebrauch gewisser Arzneimittel, die die Zusammenziehung der Gefäße in größerer Geschwindigkeit bewürken, die mit einem Worte mehr reizen, — und darinne besteht denn die ganze Kunst, das ganze Geheimniß dessen, was in diesem Falle die Gefäße stärken heißt.

7.

Heilung von diesen Uebeln.

Lassen Sie uns zuerst das genauer betrachten, was vermögend ist, als Arzneimittel jene Anhäufungen oder Stockungen zu entfernen. Jene seifenhaften, bitterlichen, salzigen, süßlichen Substanzen, gehören alle hierher. Der Löwenzahn, die Queckenwurzel, der Honig, das Seifenkraut, die Seife selbst, der tartarisirte Weinstein u. a. Mittelsalze in kleiner Gabe sind nebst vielen andern ähnlichen schon längst mit dem größten Vortheile in so vielen Fällen gebraucht worden. Je verschiedener die Formen sein können, in der man sie brauchen kann, je zahlreicher das ganze Heer der Mittel selbst ist, je ähnlicher sich einander die Würkungen bleiben, man brauche sie nun in Abkochungen, oder Extraktauflösungen, Pillen u. s. f., desto weniger bin ich im Stande, Sie hier mit einer großen Menge der verschiedenen Anwendungsarten zu unterhalten. Ich bin dies um so weniger im Stande, jemehr in einzelnen Fällen ein sehr hoher Grad der Stockungen und Verstopfungen da ist, jemehr dieser die würksamsten, aber auch — bei mangelnden Kenntnissen — leicht die gefährlichsten Mittel, z. B. Quecksilber - Spießglanzarzneien, Kirschlorbeerwasser u. dergl. erfodert, und von Zeit zu Zeit in jedem Falle eine Vertauschung der Mittel nöthig ist, so, daß Anfangs

auflößende, dann diese mit stärkenden und endlich diese leztern allein nöthig sind. Der einsichtsvolle Arzt kann hier allein entscheiden. Ich empfehle Ihnen hier nur ein Mittel, weil es allemal mit den andern verbunden werden kann, und sich schon so oft würksam bewiesen hat, daß es in der That nie so vernachläßigt zu werden verdient, wie es bei einigen Aerzten jezt Mode zu werden scheint. Es sind die Visceralklystiere, welche der berühmte Hessenhanauische Leibarzt Kämpf in seinem bekannten Werke: Abhandlung von einer neuen Methode die hartnäckigsten Krankheiten, die ihren Siz im Unterleibe haben, zu heilen, 1784, bekannt machte, ein Buch, worüber einer der berühmtesten Aerzte, der schon angeführte Marcard, das Urtheil fällte, daß es die größte Aufmerksamkeit wegen der vielen lichthellen medizinischen Ideen und des Reichthums von sinnreich ausgedachten Hülfsmitteln verdiene, die es enthielte. Ich glaube, keinen Fehler zu begehen, wenn ich die Bereitungsart dieser Klystiere hier beifüge.

Sie werden aus mehr oder weniger auflösenden und erweichenden Kräutern bereitet. Man nimmt z. B. der Königskerzen, der Fliederblumen, des Seifenkrautes, des Löwenzahns und der Schaafgarbe, frisch oder getrocknet, zu gleichen Theilen vermischt, von jedem im erstern Falle vier, im leztern drei Loth, thut zu den klein geschnittenen Substanzen eine kleine Handvoll Kleien, läßt sie

mit anderthalb Pfund Regen- oder Kalkwasser übergossen, eine Nacht hindurch in heißer Asche stehen, wobei das Gefäß wohl zugedeckt sein muß. Des Morgens wird es alsdann bei verstärkterm Feuer so lange abgedampft, daß nach dem starken Durchpressen derselben durch ein Tuch etwas weniger als etwa zwei Drittel übrig bleiben. Anfangs werden diese Klystiere milchlau und endlich, wenn sie ihre Würkungen zu leisten anfangen, wenn eine Menge zäher Unreinigkeiten abzugehen anfängt, kühl angewendet und zwar jeden Tag einmal. Von den erwähnten Kräutern können eben so gut weniger genommen werden, als es, sie mit andern zu vertauschen, freisteht. So kann man, wenn öfters Krämpfe aus Mitleidenschaft in andern Theilen oder in dem Darmkanal und Magen selbst statt finden, sehr vortheilhaft einen kleinen Zusatz von Baldrian versuchen. Je flüchtiger indessen die würksamen Bestandtheile desselben sind, jemehr sie daher bei der großen Hitze des Kochens fortgehen würden, um so nöthiger ist es, diesen erst am Ende der Kochung zuzusetzen. Die Menge läßt sich erst durch Versuche genau bestimmen. Es giebt empfindliche Subjekte, welche ihn durchaus nicht vertragen können, wenn er auf diese Art angewendet wird, die Gedärme anderer leiden ihn nur bei geringer Gabe. Auf ähnliche Art wird in einzelnen Fällen der Arzt einen Zusatz der Wolferleiblumen nützlich finden.

Die Würksamkeit dieser Klystiere, die die Arzneien derselben Art, nur in anderer Form gegeben, ungemein zu übertreffen pflegen, ist leicht zu erklären. Je kürzer der Weg ist, den sie zu passiren haben, jemehr diese Stockungen, die sie heilen sollen, am meisten in der untern Darm-Portion ihren Sitz haben, je größer die Menge der Arznei selbst ist, die in einem Augenblick ohne alle Beschwerde in den Körper gebracht wird, je erklärlicher sind die guten davon beobachteten Würkungen.

Um die letztern indessen sicher erwarten zu können, ist es nöthig, daß sie sehr lange und wo möglich ganz und gar im Körper bleiben, nicht, wie andere Klystiere, nach wenigen Augenblicken wieder ausgeleert werden. Um dieses zu bewerkstelligen ist es nöthig, sie allemal nur dann zu nehmen, wenn vorher der Mastdarm ausgeleert war. Ist die Leibesöfnung täglich in Ordnung, so kann man dies leicht ausführen. Je seltner indessen dieses bei Leuten Ihrer Gesundheit möglich ist, desto nöthiger wird Ihnen die Kenntniß eines Mittels sein, das gleichsam von jenem den Vorläufer machen muß. Es besteht dies in einer Auflösung der Seife. Sie lösen ein bis zwei Quentchen venedische Seife in warmen Wasser auf und nehmen dieses als Klystier. That es seine Würkung, so folgt alsdann das Kämpfsche selbst, welches nun ungleich leichter zurückbleibt, zumal, wenn Sie dabei die Vorsicht brauchen, die erste Viertelstunde ruhig sich zu ver-

halten, und auch wohl mit den Füssen etwas höher und auf der rechten Seite zu liegen.

Nach und nach werden die Klystiere seltner gebraucht, die auflösenden Kräuter weggelassen und mehr mit stärkenden bittern ersetzt. Aeußerlich trägt man einen Gürtel auf dem Unterleibe, der mit Lohstaub, oder gepülverter Eichenrinde, Weidenrinde u. dergl. angefüllt ist. Wie lange sie unverändert, wie lange sie überhaupt gebraucht werden müssen, wird nur selten genau zu bestimmen sein. Die individuelle Lage macht große Unterschiede; nur der Arzt wird in allen Fällen so etwas bestimmen können; Sie nur dann, wenn Sie ganz gelassen und ruhig über Ihren Zustand nachdenken können, und wie selten wird dies der Fall sein? Die Verbindung dieser Klystiere mit einer dem Zustand der Verdauung angemessenen Auswahl der Speisen, wenn diese verdorben ist, habe ich schon erwähnt.

8.

Heilung immaterieller Hypochondrie.

Wende ich mich jetzt zu Ihnen, die, weit entfernt, irgend eines solcher Uebel im Unterleibe zu haben, nur an der noch ungleich häufigern immateriellen Hypochondrie leiden, Sie, die noch deswegen schlimmer daran sind, jemehr wir über der Aufsuchung, was diese und wie es sie hervorbringt, im dunkeln Nebel herumtappen. Die Kenntniß der Ursachen ist ganz auf eine Beobachtung mehrerer Fälle gegründet, die uns einen solchen Schluß ziehen liessen. Natürlich müssen wir daher im Einzelnen oft zweifelhaft bleiben und zu Irrthümern verleitet werden. Ich habe mich darüber sattsam verbreitet, wie es unserer Einsicht nach zugehe, daß jene Ursachen solche Würkungen verursachen können. Hier also nur die allgemeinen Mittel, auf die allgemeine Ursache berechnet, und dann eine kurze Uebersicht der wichtigsten, einzelnen gefährlichen Zufälle, und dessen, wodurch sie theils verhütet, theils entfernt werden können.

Wenn das, was den organisirten Körper zur Entgegenwürkung der auf ihn eindringenden Reize geschickt macht, diesen anhaltend zu wenig affizirt, und er nun endlich auf schwache aus dieser Ursache zu heftig zurückwürkt, so, daß sich also Krämpfe, Wallungen, Congestionen, Schmerzen äußern, so wird die allgemeine Hülfe darinne bestehen, dieses

Misverhältniß abzuändern. In wie fern dies durch ärztliche Hülfe geschehen kann, muß uns hier beschäftigen.

Eines der ersten und vorzüglichsten Mittel sind hier zuerst ohne Zweifel die

Warmen Bäder.

Warme Bäder? hör' ich manchen von Ihnen rufen. Jemehr Sie übelverstandene Begriffe von Schwäche und Stärke haben, jemehr Sie die stärkenden Kräfte des kalten Bades haben loben hören, desto mehr wird es Sie vielleicht wundern, diese als ein allgemeines und eines der würksamsten Mittel gegen die Nervenschwäche rühmen zu hören, über die ich Ihnen nun schon Licht zu schaffen bemüht war. Um desto nöthiger wird es sein, Sie auch davon zu überzeugen, und Ihnen ein Mittel annehmbar zu machen, das so sehr geschätzt zu werden verdient.

Wenn der Gebrauch eines Mittels empfehlenswerth ist, das sich bei ganzen Nationen und Jahrhunderte lang vortheilhaft bewährte, so ist dies gewiß bei dem warmen Bade in ungemein hohem Grade der Fall. Die Griechen und Römer badeten sich fast täglich und zum Theil mehreremal des Tages lau, und ihre warmen Bäder waren dem Herkules heilig, also gerade dem Gott, der das Sinnbild der Kraft und Stärke war. Die Orientaler brauchen es jetzt noch so. Unsere Vorfahren,

sowohl die in den ganz alten Zeiten, als auch jene des Mittelalters thaten es ebenfalls fleißig. Eine ganze Innung, die der Bader, zog in dem letztern an bestimmten Tagen in Procession unter dem Schall und Klang ihrer Becken umher, jeden zum Bade und zwar zum warmen einzuladen. Und wie sehr bei diesen allen im Ganzen genommen die Gesundheit im bessern Zustande, als bei uns war, ist leider eine für uns so traurige Wahrheit, daß sie wohl keiner von Ihnen in Zweifel ziehen wird.

In der That kann der Beweiß von der Würksamkeit des lauwarmen Bades, sei es nun auf die Erhaltung oder auf die Wiederherstellung der Gesundheit in gewissen Fällen, die sich aus einigen allgemeinen Gründen leicht in der vorkommenden Gelegenheit bestimmen lassen, gar nicht schwer fallen. Unter den auf die Organisation einwürkenden allgemeinen Reizen steht der Wärmestoff oben an, und in welcher Gestalt könnte er wohl sanfter und allmähliger einwürken, als gerade mit dem Wasser gebunden, wenn dieses die ganze Oberfläche des Körpers umgiebt und hier zum Theil von den Millionen einsaugender Gefäße in die Masse der Säfte selbst geführt wird? Nichts vermag die allgemeine zu hochgestimmte Lebenskraft leichter auf den Grad der Thätigkeit herabzuführen, der allein mit dem Wohlbefinden der Maschiene vereinbar ist, als gerade dieser gleichförmige Reiz. Daher kommt es, daß Congestionen des Blutes durch nichts leich-

ter gehoben werden, als durch sie, die warmen Bäder; daß sie gegen allgemeine, selbst die fürchterlichsten Krämpfe, das wichtigste Mittel sind, daß die heftigsten Schmerzen durch sie oft am gewissesten gestillt werden.

So werden Sie nun wohl keinen Zweifel in meine Behauptung setzen, daß die warmen Bäder eines der vorzüglichsten Mittel sind, die durch zu schwache oder mangelnde Reize zu hoch gestimmte und dadurch fehlerhaft zurückwürkende organische Receptivität auf den gehörigen Punkt herabzusetzen und also auch eines der stärkendsten, in so fern dieser Zustand des Körpers bei vielen Aerzten und im gemeinen Leben Nervenschwäche heißt.

Um diese gute Meinung von den warmen Bädern bei Ihnen noch zu vermehren, so bitte ich Sie, nur noch auf einige zufällige Würkungen einen Blick zu werfen. Was wäre wohl im Stande, eine gleichmäßigere, sanfte Ausdünstung zu bewürken, als gerade sie? Und wie wichtig diese ist, das brauche ich Ihnen wohl nicht zu demonstriren, nachdem schon so vieles darüber ist gesagt worden. Leiden Sie an rheumatischen, vielleicht gichtischen Beschwerden, wurden Ihre Nervenübel vielleicht gar durch einen unterdrückten Schweiß oder Ausschlag u. dergl. veranlaßt, welche einen widernatürlichen Reiz und dadurch das ganze Heer der Uebel begründeten, auf denen die Hypochondrie sich ihren Thron erbaute — dann wird schon dieses

Mittel den größten Vortheil darum haben und Sie vielleicht allein heilen.

Vieles kommt indessen auf die Art und Weise an, wie Sie diese so heilsame Arznei brauchen. Ich will hier einige Vorschriften dazu geben, welche auf alle oder doch die meisten Fälle anwendbar sind.

a.

Zuerst brauchen Sie die warmen Bäder ja nicht etwa heiß. Ein Bad über 97 Gr. Fahrenh. oder 29 nach Reaumur würde dieses sein und als zu heftiger Reiz — denn als solches müssen wir das Bad vorzüglich betrachten — leicht den größten Schaden thun können. Die natürliche Blutwärme darf es nie übersteigen; am besten ist es daher, es wird die Wärme zwischen dem 90sten bis 96sten Gr. Fahrenh. mitten inne gehalten.

b.

Sorgen Sie dafür, daß dieser Grad der Wärme, unbedeutende Abweichungen nicht gerechnet, so lange Sie es brauchen, immer der nämliche bleibe. Wollten Sie den Abgang der Wärme nicht durch zugegossenes wärmeres Wasser ersetzen, so würde gegen das Ende des Bades ein beträchtlicher Unterschied sein, und Sie müssen um so größern Nachtheil davon haben können, jemehr nun die feuchte und lange einwürkende Kälte alles vorher Genützte wieder vernichten würde.

c.

Reiben Sie sich nicht allein sanft im Bade mit Seife, oder lassen Sie es thun, sondern lassen Sie sich auch dann wohl mit Flanell oder Fries abreiben, wenn Sie das Bad verlassen haben. Eines Theils wird dadurch der Blutumlauf noch in jedem Punkte leichter und besser von statten gehen, und wie viel eine gleichmäßige Vertheilung dieses Purpursaftes, als eines für die thierische Natur so nothwendigen Reizes, zum Wohlbefinden beiträgt, kann Ihnen nicht zweifelhaft sein; *) anderntheils wird es noch die Ausdünstung und einen nachher erfolgenden sanften Schlaf ungemein befördern.

d.

Bleiben Sie nicht zu lange im Bade. Glauben Sie ja nicht, daß viel auch viel hilft. Ein zu heißes und ein zu lang gebrauchtes Bad — beide würden, das eine durch den Grad, das andere durch die Dauer einen ungemein nachtheiligen Einfluß äußern und Schweiße, Hitze, Angst, Kopfweh, ungemein leicht erregen oder als Folge nach sich ziehen. Schlummerlos würden Sie sich auf dem einsamen Lager herumwerfen, wo Sie Ruhe

*) Daher sie in dieser Hinsicht in der materiellen Hypochondrie ebenfalls mit Vortheil angewendet werden können.

durch das zu finden hofften, was sie Ihnen raubte, weil es unzweckmäßig angewendet wurde.

e.

Brauchen Sie das Bad nicht nach der Mahlzeit. Kopfweh ist dann leicht die Folge davon. Je leichter Sie sich die Entstehung desselben selbst erklären können, je weniger darf ich mich hier dabei aufhalten. Am besten wird sein Gebrauch gegen Abend sein. Die Verdauung des Mittagsessen ist dann geendigt. Nach dem Bade können Sie gleich der Lagerstätte zueilen und sich also vor Erkältung sichern, die hier doppelt schädlich wäre, und hier müssen dann ein Paar Löffel Weinkalteschaale, ein Trisenet von Wein oder eine Scheibe Brod mit kaltem Braten die ganze genügsame Abendmahlzeit ausmachen.

f.

Eben so sorgen Sie dafür, das Bad nicht zu oft zu brauchen. Seltne Fälle und die ausgenommen, wo jene sogenannte Nervenschwäche in ungemein hohem Grade da ist und also eine tägliche Anwendung des Bades nöthig machte, würde ich Ihnen rathen, es wöchentlich zwei, dreimal zu brauchen. Eine noch seltnere Anwendung möchte seine Würkungen wohl zu sehr verzögern oder gar nicht sehen lassen, und mithin eben so wenig empfehlenswerth sein, als der zu häufige Gebrauch.

Wenn der Nutzen der warmen Bäder schon an sich groß war, so kann er es doch noch mehr werden, wenn man mit ihnen den äußerlichen Gebrauch dieser oder jener Mittel verbindet, welche die zu hohe Reizbarkeit noch würksamer herabstimmen, als dies vom Wärmestoff geschieht, und sich zugleich durch ihre anhaltende, auch nach dem Bade fortdauernde Würkung empfehlen, in wie fern sie wahrscheinlich einem großen Theile nach während desselben eingesogen werden. Nichts schafft daher so großen Nutzen in der mit vielen Krämpfen und ähnlichen Zufällen begleiteten Hypochondrie, als warme Bäder, in welche man einige Händevoll der Chamillen und Fliederblumen, der Weidenrinde oder Kastanien- Eichen-Rinde, gepülvert, geworfen, oder in einer Abkochung zugesetzt hatte.

Ganz vorzüglich empfiehlt sich für solche zum Stärken bestimmte Bäder der Gebrauch des Stahls, der auf mancherlei Art statt finden kann. Einmal genügt es schon, ein Stück Stahl fünf- sechsmal glühend zu machen und in kaltem Wasser abzukühlen. Dieses wird dadurch wenigstens im Sommer warm werden; so erspart man denn das Kochen und dazu nöthige Holz. Wer Gelegenheit hat, kann auch das zu gleichem Zwecke benutzte Wasser eines Schmiedes oder Schlössers nehmen, wo die Reinlichkeit beobachtet wird. Will man das beides nicht, so empfehlen sich die in den Apotheken vorräthigen Stahlkugeln. Man läßt davon zwei, drei

Loth zerstoßen, in einem Topfe mit hinreichendem Wasser so lange kochen, bis sie aufgelößt sind und sie so zum Bade zugießen. Diejenigen von Ihnen, die gerade keine großen chemischen Kenntnisse hätten und vielleicht auch Ihrem Arzte dergleichen nicht zutrauen dürften, warne ich aber ja vor jeder Verbindung dieses Mittels mit der Weidenrinde oder der China, der Kastanien-Eichen-Lohe. Ihre Haut könnte wie Leder zusammenschrumpfen und auch dessen Farbe annehmen.

9.

Mineralwässer.

Genung von diesem so wohlthätigen, wohlfeilen allgemeinen Hülfsmittel. Das andere hierher gehörige sind ohne Zweifel die

Mineralwässer,

seien es nun die Bäder oder Brunnen, die im einzelnen Falle Anwendung verdienten.

Die allmächtige Mode breitet ihren Scepter überall aus. Auch in der Arzneikunde thut sie es; wenn sonst die Aerzte jeden ihrer chronischen Kranken zu den Mineralquellen schickten, so gehört es jetzt bei vielen zum guten Ton, es nicht zu thun, und alles anzuwenden, das Zutrauen zu jenem Hülfsmittel zu verbannen. Die Lobsprüche über ihren Nutzen müssen nichts, als die Anlockungen von den gewinnsüchtigen Brunnenärzten und Brunnenwirthen sein. Würklich ist es auch schon so weit gekommen, daß die Bereisung solcher Quellen mehr ein Gegenstand des Luxus, der Spielsucht, des Vergnügens, als des Wunsches gesund zu werden zum wenigsten bei der Hälfte der Brunnengäste jedes Mineralwassers der berühmtern Oerter geworden ist, und nur die Najaden weniger versteckter, unbekannter, werden noch von Hülfsbedürftigen aus reiner Absicht aufgesucht. Man beruft sich und, wie es scheint, mit Recht, auf die genaue chemi-

sche und naturhistorische Kenntniß der Mineralwässer; zeigt, wie diese durch die Kunst nachgemacht werden können, und also ihr Nutzen zu Hause eben so gut und doch viel wohlfeiler zu erhalten stehe, als dort an der Quelle selbst.

Ich bin überzeugt, daß manche Quelle einen ungleich größern Ruf müßte haben, wenn es seinen Unternehmern hätte gelingen können, so vieles Aufsehen zu erregen, als die der berühmtern und vielleicht schlechtern. Ich bin nicht mißtrauisch gegen jene chemischen Analysen, welche Weicard, Westrumb, Planer, Amburger, Stucke, Koch, u. s. v. a. von fast allen berühmten und unberühmten Bade- und Trinkquellen geliefert haben. Allein was folgt daraus? Der Ersatz derselben durch die Kunst? Keinesweges. Hören Sie den Ausspruch des berühmten Geheimerath Hufeland, den er noch zu Ende vorigen Jahres fällte.

„Man sagt, man kenne ja die Bestandtheile der Mineralwässer und sie seien in so geringer Menge, (z. B. ein Gran Eisen in einem Pfund Wasser) vorhanden, daß man dieselben in andern Formen und Kunstpräparaten weit kräftiger geben könne; und wenn wir ja diese Formen vorzögen, so vermöge ja die neuere Chemie durch Imprägnation mit kohlensaurem Gas die nämlichen wäßrigen Auflösungen darzustellen. — Aber hierauf antworte ich folgendes: Einmal kommt es ja bei den würkenden Substanzen nicht blos auf die enthaltenen

Stoffe, sondern weit mehr auf die Art ihrer Mischung und Darstellung an. Wie ähnlich sind sich die konstituirenden Stoffe der meisten Vegetabilien, und wie verschieden ist ihre Würkung? Wir haben die chemische Analyse des Opium. Würde wohl jemand daraus die wundervollen Würkungen dieses Mittels auf den lebenden Körper haben deduciren können? Und haben nicht seine Bestandtheile die größte Aehnlichkeit mit dem succus liquiritiae und ähnlichen Dicksäften? Ein Gran Eisen in der Form des Pyrmonter- oder eines ähnlichen Mineralwassers dargestellt, verfeinert, verflüchtigt, zu einer höhern Potenz erhoben, kann also auf eine ganz andere Weise und im höhern Grade würken, als ein Quentchen desselben in unsrer gröbern Form angewendet. — Es ist zwar wahr, die neue Chemie ahmt selbst die Form dieser Mischungen sehr künstlich nach; ich gebe das zu und erkenne dankbar diese großen Fortschritte der Kunst. Aber sind sich die Operationen der Mischung, wie sie hier die Kunst im Laboratorium und dort die Natur in den innersten Tiefen der Erde macht, vollkommen gleich? Was können da für Reagentien würken, von denen wir hier auf der Oberwelt gar keine Notiz haben? Was macht nicht

schon die Länge oder Kürze einer solchen Operation für einen wesentlichen Unterschied in der vollkommenen Vollendung und Reifung des Produkts? — u. s. w.“ *)

Und welch eine Menge anderer Vortheile vereinigen sich noch mit dem weisen Gebrauch der Mineralwässer, die bei der künstlichen Nachahmung derselben, sei sie auch noch so trefflich, dennoch nie statt finden. Das Reisen nach der Quelle selbst, in einer Jahrzeit, die alles aufbietet, das Herz des Menschen zur Fröhlichkeit zu stimmen, die üble Laune zu verscheuchen und Frohsinn und Heiterkeit hervorzubringen, ist hier schon so sehr wichtig. Ich werde noch einmal auf diesen Punkt besonders im folgenden Abschnitte zurückkommen, wo ich darüber noch manches zu sagen willens bin, das ich Ihrer Aufmerksamkeit empfehle. Die Entfernung aller Geschäfte, die mannigfaltigen Zerstreuungen, Bewegungen, Ableitungen des Gemüths von jeder häuslichen Verdrüßlichkeit, ist nicht weniger bedeutend. Sorgen Sie nur dafür, sich nicht durch

---

*) Jemehr diese Stelle für die Widerlegung zu neuerungssüchtiger Aerzte wichtig ist, desto mehr rechne ich auf den Dank meiner Leser, von denen nur wenige das Original lesen werden. Dieses letztere steht in Hufelands Journal der praktischen Arzneikunde und Wundarzneikunst. XIV. Bd. 2tes St. S. 196.

andere Umstände wieder um den ganzen Vortheil bringen zu lassen, welche in Bädern hier häufig statt finden. Machen Sie es nicht, wie die meisten andern Brunnengäste, welche, der Ueppigkeit und Mode zu fröhnen, früh die Quelle trinken und den Kranken spielen, während sie des Mittags eine Mahlzeit halten, wie sie nur immer der gesündeste österreichische Magen vertragen kann. Fliehen Sie die Spieltische, wo gierige Harpyen ihre Krallen nach Ihrer Haabe ausstrecken, und wo Furcht und Hofnung, Schrecken und Angst so zum Schaden der Gesundheit obwalten, daß ein einziger Abend die Frucht aller Bemühungen vernichten kann, welche Sie für die Heilung Ihres Uebels anwendeten. Vermeiden Sie überhaupt jede Leidenschaft, welche Ihren Körper schwächen kann; gehen Sie aus dieser Ursache nie ins Schauspielhaus, wenn Trauerspiele gegeben werden, desto mehr aber in jene Lustspiele, die das Zwergfell erschüttern, während sie den Verstand nicht beleidigen.

Fragen Sie mich, welche Bäder Ihnen am vortheilhaftesten sein würden? so antworte ich Ihnen, die Eisenbäder, sowohl zum Bade selbst, als auch zum Trinken, den einzigen Fall ausgenommen, wo etwa unterdrückte Ausschläge die Ursache Ihres Uebels waren. Dann würden sich die warmen schweflichten besonders empfehlen. Was die erstern anbetrifft, so ist das Pyrmonter seit alten Zeiten berühmt, doch ist es fast gewiß, daß das Dri-

bürger ungleich würksamer ist.*) Chemische Analyse und Krankenbeobachtungen — beide bestätigen dieses. Keines enthält so viel Luftsäure, in keinem ist sie so fest mit den andern Bestandtheilen gebunden; in keinem ist das Quantum des aufgelößten Eisens so stark als in diesem. Die übrigen Salze und alkalischen Bestandtheile zeigen das nähmliche. Was die so würksame Luftsäure oder den Sauerstoff, die fixe Luft, und zweitens die Menge des aufgelößten Eisens betrift, so erhellt es aus den angestellten Untersuchungen des berühmten Westrumb und Gmelin, die zwar beide, wer weiß durch welchen Zufall von einander abweichen, aber doch in der bedeutenden und alle andere Mineralwässer übertreffenden Menge der angeführten Bestandtheile übereinkommen, denn Gmelin fand in 100 Kubikzoll Wasser 200 Kubikzoll Luftsäure, Westrumb 175. Vom Eisen fand der erstere in 46 Pfund Wasser 3 Quentchen und 36 Gran. Wenn anders hier kein Irrthum obwaltet — denn Westrumb fand in 100 Pfunden 133 Gran nur — so wäre kein anderes zu treffen, das nur die Hälfte

*) Herr Marcard leugnet diese schon vor Jahren gemachte Behauptung. Indessen hat er den Vorzug des Pyrmonterwassers vor diesem noch nicht, wie er versprach, bewiesen, und also verarge er es mir nicht, ihm zu widersprechen.

enthielt. Vorzüglich wichtig ist die ungemein starke Verbindung der Luftsäure mit den übrigen Bestandtheilen selbst. Durch dreistündiges Kochen konnte sie nicht ganz herausgetrieben werden. Wie wichtig dies vorzüglich für die Anwendung dieses Wassers zum warmen Bade ist, erhellt von selbst. Daher sagt ein dort geheilter Hypochondrist, der Arzt und dies zugleich war, und dem ich diese hier mitgetheilte Schilderung vorzüglich verdanke:

„Zu einem mäßig warmen Bade darf nur ein Drittheil des Wassers gekocht werden; alles andere strömt aus der nahen Quelle ohne Verringerung seiner Bestandtheile hinein. Man sieht und fühlt, wenn man im Bade ist, diese Luft in großen Blasen aufsteigen, die Haut des Badenden ist mit Millionen kleinen Bläschen bedeckt, die, wenn man sie abwischt, immer neu entstehen."

Je wichtiger meiner Meinung nach der Gebrauch der Mineralwasser für die Heilung der Hypochondrie ist, desto mehr wird Ihnen wahrscheinlich daran liegen, einige allgemeine Grundsätze kennen zu lernen, die Sie dabei zu befolgen haben. Jemehr es bei der Feststellung derselben auf die besondere Beschaffenheit des Bades ankommt, das Sie gerade wählen, desto weniger verlangen Sie von mir hier ins Detail zu gehen. Der Arzt des Brunnen muß hier das letztere bestimmen.

a.

Ueberladen Sie, was den innern Gebrauch solcher Wässer anbelangt, ja nicht etwa den Magen mit zu vielem Trinken. Vorzüglich seien Sie im Anfange besorgt, diese Regel in Obacht zu nehmen, wo der nüchterne Magen an so etwas gar noch nicht gewöhnt ist.

b.

Trinken Sie nie so viel, daß etwa Widerwillen entstehen könnte, und wenn er da ist, so fahren Sie ja nicht hartnäckig fort und bestehen Sie auf einer einmal festgesetzten Portion. Bei schöner Witterung, wo Promenade viel und angenehme Bewegung erlaubt, kann man ungleich mehr trinken, als bei regnerigter, kalter, Witterung.

c.

Glauben Sie ja nicht, daß das **schnelle** Trinken für die Erhaltung der Luftsäure etwas helfe, und stürzen Sie deshalb das Wasser im Hui hinunter. Nicht zu gedenken des schädlichen Effekts, den dieses Verfahren in einzelnen Fällen haben kann, in wie fern die zu viele Luftsäure leicht Blutflüsse u. s. f. erregt, so ist es auch um so unnöthiger, da, wenn einem an dem Genuß der Luftsäure viel liegt, und man sich sicher vor jedem Nachtheil weiß, den sie haben könnte, es ungleich besser ist, das Glas zum

dritten Theile oder der Hälfte nachzutrinken, das übrige wegzuschütten und frisches zu schöpfen. Wer an der Quelle sitzt, kann ja dies leicht thun, und jenes Verfahren dem überlassen, der auf seinem Zimmer diese Würkung von dem erkauften haben will und den Verlust scheut.

Was den äußerlichen Gebrauch, als Bad anlangt, so gelten die übers lauwarme Bad schon angegebenen Vorschriften, die ich hier nicht zu wiederholen brauche.

10.

Einige andere Mittel.

So groß auch der Vortheil ist, den die Mineralwässer gewähren, um sich von der Hypochondrie zu heilen: so wenig dürfen doch jene unter Ihnen verzweifeln, welche Amts- und Berufsgeschäfte und Mangel an Vermögen verhindern, an diesem Heilmittel Theil zu nehmen. So wichtig es auch ist, so kann es doch durch mancherlei andere ganz oder doch größtentheils so ersetzt werden, daß Sie nichts desto weniger zur Heilung gelangen können. Sich ihren Gebrauch durch Verschreibung des Wassers zu verschaffen, ist nicht so unbedingt empfehlenswerth und nur selten so würksam, als sie es an der Quelle sind. Die künstlich nachgemachten brauche — wer Lust dazu und Glauben daran hat.

Was die übrigen in der Nervenhypochondrie würksamen Mittel anbetrift, so gehören hierher die China, der Wein, der Baldrian, das Eisen u. s. w. Meinen Grundsätzen zu folge rede ich hier nur vom allgemeinern Gebrauch derselben und bitte Sie, sich vom Arzt dieselben vorschreiben zu lassen. Jemehr der innere Gebrauch derselben theils durch Dauer der Anwendung, theils durch das Quantum bedenkliche Folgen haben kann, desto mehr ist dieses nöthig und um so leichter zu bewerkstelligen, je mehr Sie Zeit haben, einen Priester des Aeskulaps zu konsuliren.

Mit den einzelnen Zufällen, welche sich so oft als wesentliche Charaktere der nervösen Hypochondrie einstellen, möchte dieses anders sein. Die Krämpfe und Convulsionen, die krampfhaften Coliken, Ohnmachten u. s. f. sind oft so heftig, daß wenigstens diejenigen von Ihnen, die durchs Locale weit von Ihrem Arzt entfernt sind, leicht in Gefahr kommen könnten, wenn Sie erst auf dessen Hülfe warten wollten.

Für alle krampfhafte Zufälle, seien es nun Coliken dieser Art, Krämpfe in der Speiseröhre, oder sonst welche, ist das warme Bad wohl eines der wichtigsten Mittel. Bis dieses bereitet ist, brauche man folgende Tropfen, die unter solchen Umständen immer vorräthig sein müssen;

℞. Laud. liq. S. dr. Ss.
Liq. anod. m. H.
Eſſ. Caſtor. ãã. dr. j.
M. D. S. 30 Tropfen auf einmal.

Nimm Sydenhams Laudanum ½ Quentch.
Hofmanns Liquor
Bibergeilessenz z. gl. Th. 11 Quentch.
Mische es.

Sollte die erste Gabe noch nicht Linderung schaffen, so nehme man nach Verlauf einer Stunde eine zweite.

Bei Ohnmachten thun zuerst belebende Geruchsmittel würksame Dienste. Der Dampf angebrannter

Federn, alter Lumpen zeigt sich hier, sonderbar genung, oft würksamer, als die besten und theuersten Riechmittel. Doch thut man wohl, den kaustischen Salmiakspiritus in einem Gläschen mit eingeriebenem Stöpsel vorräthig zu haben, um bei Anwandlung von Schwindel oder Bewußtlosigkeit es sogleich brauchen zu können. Kann man sich einige Löffel eines alten Rheinweins oder ächten Ungarischen, oder statt desselben ein zehn, zwanzig Tropfen des Hofmannischen Liquors in Wein oder Zimmtwasser u. dergl geben lassen, so werden solche Zustände entweder ganz verhütet oder doch sehr abgekürzt werden.

Uebrigens kann ich jedem von Ihnen den Trost geben, daß dergleichen Ohnmachten nie tödtlich sind, selbst wenn sie noch so lange anhalten.

11.

Vereinigung nervöser und materieller Hypochondrie.

Alle Zufälle der sogenannten immateriellen Hypochondrie stehen, wie ich erwähnte, sehr oft im genauesten Zusammenhange mit der Beschaffenheit des Unterleibes, entweder so, daß sie sich zu dieser wie Würkungen zu einer Ursache verhalten, oder daß das umgekehrte Verhältniß statt findet. Ich habe die Art und Weise hier schon davon erklärt. Was die Heilung anbelangt, so muß sich diese alsdann darnach einrichten, entweder so, daß die der materiellen mit der der immateriellen verbunden wird, oder so, daß nur diejenige eingeschlagen wird, welche dem Zustande angemessen ist, der zuerst da war und den andern begründete.

Sie werden über dieses entweder, oder ein wenig stutzig werden. Daher eine kleine Erklärung. Nehmen Sie den Fall an, daß eine Menge von Krämpfen, Schmerzen und hundert anderen Zufällen eines widernatürlich reagirenden Nervensystems zugegen sind, weil die Verrichtungen der Verdauungswerkzeuge, weil die Verrichtungen der Organe im Unterleibe überhaupt gestört sind; nehmen Sie an, daß sich jene Zufälle erst dann an den Tag legten, als diese eine lange Zeit schon gedauert hätten;

oder kehren Sie es um, was ist gewisser, als daß die Heilung nur darauf beruhe, den zuerst da gewesenen Zustand wegzuschaffen, da er die Ursache enthält.

Allein lassen Sie den Fall eintreten, daß beide nun schon geraume Zeit dauerten, daß beide Uebel nun schon so lange Hand in Hand gingen, daß sich das eine vom andern nicht mehr trennen läßt, daß sich ein System ununterbrochen von dem andern bestimmen läßt, während es dieselbe Einwürkung auf sich erduldet: wird dann nicht auch eine Vereinigung der Heilmittel für beide Arten statt finden?

Es läßt sich eine solche Vereinigung beider Heilungsarten von einem Laien unmöglich in einzelnen Fällen bestimmen. Ihnen wird es daher auch schon genügen, hier die Art kennen gelernt zu haben, nach welcher eine Heilart in diesem Falle von Ihrem Arzte ausgeführt werden muß. Daß jene Kämpfschen Klystire und warmen Bäder einen ungemein großen Vortheil verschaffen werden, daß eben so groß der Vortheil der Mineralwässer, und besonders unter gehörigen Umständen der eisenhaltigen sein müsse, bedarf am wenigsten eines Beweises. Nur die einzelnen Umstände machen noch bisweilen die Anwendung dieser und jener würksamen Arzneien nothwendig, die außer den allgemeinen angewendet werden können.

Dritter Abschnitt.

Diätetische Heilart.

Einleitung.

Ich komme zu der diätetischen Behandlung, die, wie ich schon mehr als einmal erwähnte, mehr als ein ganzes Heer von Arzneibüchsen in Ihrer Krankheit würken kann, Sie mögen nun auf diese im Allgemeinen, oder in ihren einzelnen Zufällen Rücksicht nehmen, aus welchen sie zusammengesetzt ist. Die meisten von Ihnen wissen das auch recht sehr gut. Allein aus Furcht etwas zu genießen, das Ihnen schädlich sein könnte, fallen Sie in den entgegengesetzten Fehler und werden beim Genuß jeder Speise, bei der Wahl eines Vergnügens, beim Gebrauch dieser oder jener häuslichen Bequemlichkeiten oder allgemein eingeführter Nothwendigkeiten so ängstlich, daß Sie in den Augen anderer lächerlich werden, während Sie Ihrem eignen Wohle selbst Schaden bringen.

Ich kann mich daher nicht enthalten, über einige Punkte, bevor ich aufs einzelne komme, im Allgemeinen einige bedeutende Anmerkungen zu machen, die ich Ihrer Aufmerksamkeit ganz besonders empfehle.

Zuerst

1.

a.

Von den Speisen.

In der That ist nichts unnöthiger, als eine zu große Aengstlichkeit in der Auswahl dieser, so sehr auch der Hypochondrist sich immer sowohl in Hinsicht seiner häuslichen Einrichtung, als auch bei der Gegenwart an einer größern Tafel diese zu Schulden kommen läßt.

Es ist eine ausgemachte Sache, daß es absolut schädliche Speisen fast durchaus und wenigstens unter den bei uns gewöhnlichen nicht giebt. Alle werden nur schädlich, in wie fern bei ihnen entweder ein Misverhältniß zu der Verdauungskraft des Menschen statt findet, der sie genießt, oder in so fern sie in zu großer Menge genossen, mit andern, ihrer Natur ganz entgegengesetzten, verbunden werden, und endlich in unsern Küchen oft eine Bereitung erhalten, die ihre nährenden Eigenschaften so verunstaltet, daß sie nun ganz und gar sich unähnlich werden. Nach solchen Ansichten muß man eine Speise in Hinsicht ihres Nachtheils oder ihrer guten Eigenschaften beurtheilen. Dem starken, kraftvollen Magen bekommt der Sallat, der Genuß vieles Obstes, säuerlicher Pflanzenspeisen u. s. f. recht wohl, dem schwachen, zur Säure geneigten, sehr übel. Wer eine große Neigung zu schleimigen Anhäufungen hat, verdaut

mehlige Speisen ungleich schwerer und hat ungleich leichter Nachtheil davon zu befürchten, als der kraftvolle Bauer. Was die Menge anbetrift, so ist es gewiß, daß die, der eigenthümlichen Natur noch so angemessene und mithin gesunde Speise dennoch wie würkliches Gift sich verhält, wenn die erstere derselben zu groß war. Es ist gewiß, daß der Mensch fast alles mitgenießen kann, selbst dasjenige, das sowohl der allgemeinen Beschaffenheit seines Geschlechts, als auch derjenigen, die ihm eigen ist, genießen kann, wenn er es nur in geringer Menge und nicht oft thut. Allein nur darinne fehlt er immer. Nicht zufrieden, es zu genießen, muß er es auch in großer Menge genießen und diese ist es dann, die ihm schadet, nicht der Genuß der Speise selbst. Mit der Bereitung ist es dasselbe. Eine Menge der gesündesten Speisen wird durch die Bereitung nicht gerade verdorben, aber so in seinen Beschaffenheiten verändert, daß es ganz unkenntlich wird. Das zwar an sich etwas schwer verdauliche, d. h. gute Säfte des Magens und kräftige Zusammenziehung desselben erfordernde Fett wird durch Aufbraten, Schmoren und andere solche Künste so empyrevmatisch, so scharf und reizend, daß der Magen nun in Hinsicht seiner Säfte und Muskelfasern dreimal, viermal besser sein müßte, als er ist, wenn er es so verdauen sollte. Was davon gilt, gilt auch von der Vermischung so mancher ganz heterogener Dinge, der

süßen mit sauren, z. B. wodurch manches an sich sehr leicht verdauliche ungemein schwer verdaulich wird.

Ich glaube, daß Sie unter solchen Umständen wohl nicht besser verfahren können, als daß Sie die Wahl Ihrer Speisen und die Menge derselben, ganz nach der Ihnen eignen individuellen Körperbeschaffenheit und der Bereitung jener abhängig sein lassen, weit entfernt, nur auf die Speisen selbst zu sehen, vielmehr das Verhältniß zu bestimmen suchen, das zwischen dem Körper und ihnen statt findet, und nebenbei auf die Bereitungsart Rücksicht nehmen. Das sollen wenigstens die Grundsätze sein, welche mich bei der Feststellung diätetischer Regeln leiten werden.

b.

Mit den Getränken

verhält es sich fast auf dieselbe Art. Viel Trinken kann dem einen von Ihnen eben so nützlich sein, als es dem andern schädlich ist. Der eine wird mit großem Vortheil nur Bier trinken, während sich für den andern in der That das gemeine Wasser, oder ein Mineralwasser mehr eignet. Der Kaffee, Thee, kann würklich in einzelnen Fällen schädlich sein, in den mehresten wird nur die Menge diese Eigenschaft haben, in der sie genossen werden. Das nämliche wird vom Weine gelten.

Ueberhaupt wird die Auswahl der Speisen und Getränke um desto mehr nach diesem Grundsatze eingerichtet werden müssen, da es sehr viele von Ihnen giebt, die, eine Ausnahme der gewöhnlichen Organisation, auf den Genuß mancher Speisen und Getränke Empfindungen haben, wie sie kein anderer außer Ihnen hat. So z. B. um nur etwas anzuführen, bekommt manchem Hypochondristen der rothe Wein sehr gut, während ihm der blanke ungemein viel Beschwerden erregt, und umgekehrt. Im Weine selbst liegt dieses wohl nicht. Wenigstens erkennt es der Chemiker nicht. Es muß also hier die besondere Empfänglichkeit des Körpers schuld daran sein. Was würde nun der Ausspruch eines gewöhnlichen Arztes fruchten, der den rothen Wein für gesund ausgäbe und Ihnen denselben statt des blanken aufdringen wollte?

Ich meinte, daß der Kaffee und Thee wohl in den mehresten Fällen mehr durch die Menge, in der man sie genießt, als durch sich selbst schaden möchte. Je getheilter die Meinung der Laien und der Aerzte über ihren Gebrauch ist: desto mehr finde ich es für nöthig, meine Meinung darüber zu äußern.

Daß der Kaffee eine reizende Würkung habe, daß er dadurch die Ursache von Wallungen, Beängstigungen u. dergl. werden kann, wenn er diesen Reiz zur Unzeit äußert, oder er zu stark ist —

bedarf keiner Erläuterung; daß er eben so oft ein heilsames Hausmittel dann werden kann, wenn auf die Lebenskraft zu wenig Reize einwürkten und nun einer zu ihrer lebhaften Entgegenwürkung nöthig ist, ist eben so gewiß, und eben so leicht erklärlich; daher ist der Kaffee in Kopfweh von unterdrückter Ausdünstung, in asthmatischen Beschwerden, bei Magendrücken, oft so schnell und sicher würkend. Allein es ist nicht zu leugnen, daß diese seine Eigenschaft ihn oft schädlich machen kann, wenn er entweder zur Unzeit oder in zu großer Menge und zu oft angewendet wird. In der That muß er dann schädlich werden, wenn ihn der Gelehrte fast den ganzen Tag über, ja wohl bis Mitternacht trinkt, sich munter zu erhalten. Und unter solchen Umständen mag er auch bisweilen noch als die Ursache von Folgen angeklagt werden, die aus allen andern, nur nicht aus seinem Gebrauch entstanden waren. Der schwache Magen, die schwachen Därme, werden dann nicht von ihm, sondern von der anhaltenden Schlaflosigkeit, der Aufmerksamkeit und der mangelnden Bewegung verursacht.

Die Würkungen des Thees sind ungleich schwächer und äußern sich vornehmlich durch den dieser Pflanze beiwohnenden adstringirenden Stoff, d. h. einen solchen, der einer Eisenauflösung beigemischt, diese schwarz färbt und dintenhaft schmeckend macht. Ihn, den Thee, klagt man vorzüglich

als einen Magenverderber an, in wie fern das warme Wasser den Magen erschlaffen soll, worinne er in diesen kommt. Da das letztere auch die Form ist, in der wir den Kaffee genießen, so gilt das, was ich darüber sage, auch von diesem in der letztern Hinsicht.

Wenn dieser Thee in so großer Menge getrunken wird, daß das warme Wasser den Magen ausdehnt und dieses sehr oft geschieht, so kann allerdings die Elasticität desselben eben so geschwächt werden, wie es z. B. mit der Harnblase der Fall ist, wenn sich der Urin oft und in großer Menge darinn aufhalten muß, nur mit dem Unterschiede, daß es nicht gerade in solchem Grade geschieht, in wie fern der Magen immer eines Theiles seiner Bürde sich in die benachbarten Därme entledigen wird. Allein kann ich so etwas dem Thee oder dem Kaffee selbst schuld geben? Nimmermehr: Auch hier ists wieder die Menge; die Menge, wider die ich schon so oft eiferte.

Sollte aber nicht auch die Wärme selbst einen Theil der Schuld tragen müssen? Ich antworte ohne Bedenken mit „Nein!“

Fragen Sie Warum?

Hier sind meine Gründe. Die Wärme des Getränks dieser und jeder andern Art übersteigt ja nie jene, welche den in der Unterleibshöhle liegenden Theilen eigen ist, oder die natürliche überhaupt.

Ist wohl je die Harnblase durch die Wärme des in ihr verweilenden Harns geschwächt worden? Alles, was Laien und Aerzte ehemals, und zum Theil auch wohl noch jetzt von der schwächenden Würkung der Wärme fabelten, bezieht sich auf die dadurch entstehende Erschlaffung. Allein man betrachte nur die Wärme nicht anders, als wie jeden andern auf den Körper einwürkenden Reiz, und so wird man gewiß leicht alles das Unwahrscheinliche einsehen, das aus ihr selbst so unmittelbar entkeimen soll, da es doch nur in den Uebenumständen liegen kann, die ihr Einwürkung begleiten oder begleiten können.

2.

Speisen und Getränke in Bezug auf die besondern Fälle.

Nach diesen vorausgeschickten allgemeinen Bemerkungen gehe ich dazu über, Ihnen eine Anleitung zu geben, sich nach Verhältniß Ihres Zustandes die Gesetze über Auswahl von Speisen und Getränken zu geben, wodurch die Würkung der Arzneimittel, die Sie brauchen, nicht allein erhöht, sondern auch die letztern selbst entbehrlich werden können. Ich werde hier ganz die Ordnung befolgen, die ich bei der medizinischen Untersuchung Ihrer Beschwerden angenommen hatte.

Jene unangenehme, drückende Empfindung nach dem Genusse weniger Speisen, die aus der Luft entsteht, welche sich aus den letztern im Magen entwickelt, und wegen mangelnder Elasticität der Muskelfasern derselben diesen ausdehnt, wird vorzüglich die Vermeidung aller der Speisen erfordern, welche viel solcher Gasarten enthalten. Und was wird hierher zunächst gehören? Ohne Zweifel fast alle Obstarten. Die meisten enthalten des kohlensauren Gases in solcher Menge, daß selbst der Magen eines gesunden und kraftvollen Mannes, wenn er nur einigermaßen sich seinem Gaumen überläßt, leicht, wenn auch erträglichere, Beschwerden darnach empfindet. Vorzüglich gehören hierher die Pflaumen, Birnen, mehrere

sehr süße Aepfelarten u. dergl. Am besten bekommen noch Kirschen, Borstorferäpfel; doch auch sie müssen mäßig genossen werden. Hat man ja Appetit, so genieße man mit solchem Obste etwas, das die Fasern zu lebhafterer Zusammenziehung reizt; man lasse z. B. die Aepfel, oder die Kirschen mit etwas gepülvertem Zimmt bestreuen, oder trinke einen Schluck abgezogenes Anis-, Kümmelwasser. So wenig die spirituösen Getränke überhaupt anzurathen sind, da sie als Reiz meistens in Disproportion zu der Lebenskraft stehen, so vortheilhaft können sie in solchen einzelnen Fällen werden. Ueberhaupt wird das Obst, gekocht, noch etwas besser, als roh zu verdauen sein, da beim Kochen doch schon eine bedeutende Menge der flüchtigen Gasarten zerstreut wird, die sich außerdem erst im Magen entwickelte. Ganz vorzüglich wird sich noch für Hypochondristen, die an dieser Beschwerde leiden, der Genuß des getrockneten und dann erst gekochten Obstes schicken, wenn sie ja seinen Genuß lieben.

Mit dem Obste theilt der Genuß der meisten frischen Vegetabilien und Mehlspeisen dieselbe Eigenschaft, und auch in ihrem Genuß wird derjenige, der an der erwähnten Beschwerde leidet, sehr mäßig sein müssen. In der That erfordert die Verdauung der Pflanzenspeisen, wenn sie dem Körper die ihm abgehenden Bestandtheile vollkommen ersetzen soll, einen guten und einen bessern Magen,

als er für Fleischspeisen erforderlich ist. Jenen Fehler haben vorzüglich einige Vegetabilien, z. B. die Zwiebeln, die weissen Rüben, das Kraut, der Kohl u. s. f. Nur einige empfehlen sich ganz vorzüglich, da sie, weit entfernt, dadurch zu schaden, im Gegentheil durch ihren gelinden Reiz die Verdauungskraft überhaupt sehr befördern, z. B. der Meerrettig. Um seinen Genuß recht heilsam zu machen, muß er indessen mit der kochenden Fleischbrühe übergossen und nur einige Minuten, zugedeckt, im Topfe auf den Kohlen aufwallen. Seine flüchtigen, würksamen, reizenden Bestandtheile werden sonst durch die Hitze des Siedens in zu großer Menge zerstreut. Außer dem Meerrettig würde ich etwa noch zum Genuß der Cichorienwurzel rathen, wenn sie nicht zu bitter ist, der Teltower Rüben und der Scorzonerwurzel. Die beste Diät bei diesem Uebel ist ohne Zweifel das Fleisch junger Thiere, gekocht oder sehr einfach gebraten; Chokoladensuppen, und ein bitteres, gut ausgegohrnes Bier zum täglichen Getränke, das nur nicht so stark und ölig sein darf, wie es in hiesiger Gegend das Wurzner ist. Davon braucht man nie eine so große Menge zu sich zu nehmen, und verhindert schon dadurch jede Ausdehnung; solche Speisen und Getränke entwickeln wenig Luft und schaden also auch so nicht; sie nähren gut und schnell und reizen die Muskelfasern zu kräftiger Zusammenziehung. Vom Genusse des Wei-

nes habe ich schon gesprochen und verweise also dahin. (II. 3.)

Wenn die innere Fläche des Magens und der Därme mit zähen Schleime überzogen ist: (II. 3. S.) so sind nebst jenen Gemüßen die feinern durchgängig erlaubt, vorzüglich wenn man dabei die Vorsicht braucht, sie mit einer kräftigen Fleischbrühe aufsieden zu lassen. Grüne Schoten, junge, zarte Möhren, oder gelbe Rüben, (Carotten) Blumenkohl u. drgl. sind dann ungemein nützlich. Statt dessen aber müssen die schon beim vorigen Fehler untersagten Mehlspeisen auch hier ganz vorzüglich vermieden werden, wohin ich denn zugleich auch die von Milch bereiteten, alles, was mit Fett und Butter in großer Menge versehen ist, z. B. Kuchen, ferner weiches Brod und andere kleistrige und zähe Speisen verweisen muß. Die Ursache dieses Verbotes erhellt aus der ganzen, am angezeigten Orte entwickelten Natur dieses Uebels. Es ist bei demselben gewöhnlich nach dem Essen immer ein beträchtlicher Durst da; wer ihn befolgt, kann sicher darauf rechnen, sein Uebel zu vermehren, oder doch zu unterhalten und das vorzüglich dann, wenn er es durch gemeines Wasser thun will. Am besten ist es, um seine Entstehung zu verhindern, nach der Mahlzeit sogleich ein Glas guten Wein oder, wenn man es haben kann, ächtes englisches Bier, braunschweiger Mumme zu genießen.

Nichts schaft bei diesem Uebel mehr Vortheil, als nach einer, zwei Stunden, einige Tassen guten, schwarzen Kaffee zu sich zu nehmen. Der Reiz dieses Getränkes fordert den Magen zu stärkerer Zusammenziehung auf. Dadurch werden die zermalmten und in Brei verwandelten Speisen schneller in die Därme fortbewegt und das Zurückbleiben ihrer öligen, fettigen, mehligen Theile ungemein vortheilhaft verhindert.

3.

Fortsetzung davon.

Der Schmerz, der nach dem Genuß der Speisen im Magen und den Därmen dann entsteht, wenn der Schleim, der ihre innere Fläche überzieht, in zu geringer Menge da ist; der Krampf, der aus derselben Ursache entspringt, (II. 4.) erfordert vorzüglich zweierlei in diätetischer Hinsicht. Einmal ist es nöthig, daß jede zu große Anhäufung von Speisen vermieden werde. Wer diese Beschwerde hat, muß es sich zum unverbrüchlichen Gesetz machen, durchaus nicht einen Bissen mehr zu sich zu nehmen, wenn sich die geringste Empfindung zeigt. Dann genieße er aber auch zweitens nur solche Speisen, die den Mangel jenes Schleimes durch sich zu ersetzen vermögen und frei von alle dem sind, was auf die empfindliche Oberfläche einen zu zu lebhaften Reiz machen könnte, z. B. alles, was sehr gewürzhaft, scharf gesalzen, sehr sauer ist. Es gehören zu Speisen, die solche Eigenschaften nicht haben, und doch in sich selbst den nöthigen Ersatz jenes Schleimes enthalten, vorzüglich die Gallerten, welche man aus Hirschhorn, Rinds- und Kälberfüßen bereiten, und, wenn nicht etwa eine bedeutende Neigung zu Säure da ist, mit

dem Safte der Borstorfer Aepfel, der Erdbeeren, der Kirschen versetzen kann, um sie dem Geschmacke angenehm zu machen; Suppen, aus gutem, feinem Rockenmehle mit guter Fleischbrühe bereitet, würden auch hier zur Abwechselung dienen. Eben so könnte man gewürzlose Chokolade mit Vortheil als Suppe oder Getränk benutzen. Wenn irgendwo der Genuß des Thees und vielen Kaffees Schaden stiften könnte, so möchte es wohl hier sein. Diese Getränke, vorzüglich der Thee, müßten den so schon in geringer Menge abgesonderten Magensaft noch mehr verdünnen und also zu seinem Zwecke noch unbrauchbarer machen.

Im Fall der Magensaft, die Schwäche des Magens, die saure Gährung der Speisen begünstigt: (II. 4. c.) so entspringt dann für Sie die Nothwendigkeit, alles das zu vermeiden, was jene saure Gährung ganz vorzüglich unterzugehen pflegt. Hierhin gehören denn alle Pflanzenspeisen, in welchen der zuckerige Bestandtheil eine vorzügliche Rolle spielt, die sich also durch ihren süßlichen Geschmack vor andern auszeichnen. Nur der Meerrettig, die Cichorien, Skorzonerwurzel, der Senf und andere solche, mehr scharf und gewürzhaft schmeckende Produkte des Vegetabilienreiches werden davon eine Ausnahme machen,

und sich daher in Verbindung einer Fleischdiät und des Gebrauchs der erwähnten Gallerten ungemein empfehlen. Daß Sie Sallate, saure, junge Weine und alles, was schon eine beinahe entwickelte oder völlig formirte Säure ha, wie ein wahres Gift fliehen müssen, bedarf wohl keiner Erwähnung.

4.

Fortsetzung davon.

Diejenigen von Ihnen, die außer irgend einem solchen Fehler der Verdauung auch noch jene Infarkten oder Blutanhäufungen haben, werden in der Auswahl ihrer Speisen auch noch darauf sehen müssen. Was die letztern anbetrift, so wissen Sie wohl selbst, wie sehr alles dasjenige, was die Blutmasse nach dem Unterleibe hinlockt, zu vermeiden ist, wie die hitzigen, indischen Gewürze hier ganz vorzüglichen Schaden thun können. In Betreff der erstern, die meistens mit einer Ansammlung von Schleim verbunden ist, thut der Genuß der zartern Pflanzenspeisen, der Möhren, Zuckerwurzeln, des Gurkensaftes *) u. dergl. ungemeine Dienste, nur hüte man sich vor jeder Uebertreibung; verwechsele sie öfters mit andern, setze sie Tagelang aus und hüte sich, ja nicht etwa mit Aengstlichkeit zu Werke zu gehen.

Was die Diät bei der immateriellen Hypochondrie anbelangt, so kann sie nur nach dem Wohlbefinden bestimmt werden, das mit gewissen

---

*) Der letztere mit Zucker vermischt in den Morgenstunden.

Speisen entweder verbunden ist, oder durch sie gestört wird. Sind mit ihr diese oder jene Zufälle der Verdauung verknüpft, so ist dann das zu befolgen, was die Natur dieser erheischt.

Jener Grundsatz, sich in der Auswahl seiner Speisen nach dem Wohlbefinden bei der immateriellen Hypochondrie zu richten, muß zwar allerdings mit Behutsamkeit befolgt werden, in wie fern dieses Wohlbefinden nicht allein auf den Augenblick, sondern auch auf den ganzen Tag und wohl einige bezogen werden muß *): allein im Ganzen genommen muß er oft zur Richtschnur dienen, da es einmal gewiß ist, daß die Speisen in ihrer Würkung oft ganz allein durch die dem organischen Körper eigene und in einzelnen Subjecten verschiedene Receptivität bestimmt werden; und, anderntheils würklich andern übel bekommende, sogenannte schwerverdauliche oft ohne die mindeste Beschwerde genossen werden. Ein Stück Rinderbraten, oder roher Schinken und ein grobes Bauerbrod wird oft

*) So z. B. kann sich einer, der an Verschleimung leidet, immer auch wohl für den Tag wohl befinden, wo er Milchbrei genoß; allein wird dies in der Länge Bestand haben?

mit dem größten Appetit verzehrt und mit dem besten Wohlbehagen verdaut, während eine Suppe wer weiß welches Aufstoßen, Beängstigung, Magendrücken, verursachte. Unbefangen prüfe sich da jeder selbst und suche in dieser Hinsicht wie Tiberius zu sprechen: „Wer nach dem dreißigsten Jahre noch eines Arztes bedarf, ist ein Narr!“

5.
Art, zu essen.

Nöthiger, als diese Aengstlichkeit in der Auswahl der Speisen ist ohne Zweifel die Aufmerksamkeit auf die Art, wie man sie genießt. Es ist fast zum Ekel schon von jedem Arzte angerathen worden, gut zu kauen und langsam zu essen. Fast schäme ich mich, auch davon nur eine Zeile schreiben zu müssen, und dennoch sehe ich so viele unter Ihnen, die immer von neuem die Wiederholung dieses Gesetzes nöthig machen. In der That wundert mich dieses eben nicht. Ein Sprüchwort unter den Deutschen sagt: „wie man ißt, so arbeitet man;“ und es hat gar nicht Unrecht. Denn in der That habe ich jederzeit gesehen, daß die Leute, die am langsamsten arbeiten, auch am langsamsten aßen und kauten — aber auch am besten verdauten und umgekehrt. Und für den thätigen, arbeitsamen Mann ist es fast eine wahre Beschwerde, auf das Essen so viel Zeit zu verwenden. Nichts destoweniger ist es doch in jedem Betracht nöthig. Sei es auch ein Verdauungsfehler, welcher es wolle, gutes Kauen und langsames Essen erleichtert ihn mit der Zeit ungemein gut. Kein Wunder. Die Höhle des Mundes ist dazu bestimmt, die Verdauung vorzubereiten. Je weiter diese Vor-

bereitung gediehen ist, um desto leichter ist dann die völlige Zermalmung und Umwandlung in den Speisebrei, von dem die Ernährung und das Wohlbefinden der ganzen Maschine abhängig ist.

Das Alleinessen ist dem allen ganz vorzüglich hinderlich. Wenn Sie können, so vermeiden sie es, so sehr es nur immer geschehen kann. Eine gemeinschaftliche Mahlzeit bringt Gespräche auf die Bahn, die unsern Frohsinn wecken, unsere gute Laune reger machen, unter Scherzen und Lachen wird die Mahlzeit genossen, und was so genossen wird, giebt, wie Hufeland in einer Stelle seiner Macrobiotik sehr richtig bemerkt, gewiß ein gesundes Blut und gute Säfte.

Jemehr dieses aber davon abhängt, um desto mehr bitte ich Sie, sich vor alle dem zu hüten, was gegen die Zeit, wo Sie Ihre Mittag- und Abendmahlzeit einnehmen, Ihren guten Humor besonders stören oder Ihren bösen noch mehr erhöhen könnte. Jemehr Sie bisweilen an sich von Grillen gepeinigt werden, desto nöthiger ist diese Erinnerung. Gewöhnen Sie sich an, um diese Zeit gegen alles gleichgültig zu sein, was unangenehme Gefühle in der Seele rege machen kann. Drücken Sie dagegen die Augen fest zu. Nur die Gelegenheit halten Sie fest beim Schopfe, die die Seele zu Frohsinn und Heiterkeit stimmen

kann. Erlaubt es die Witterung, so wird ein Spaziergang ohne Zweifel das allgemeinste, beste Mittel dazu sein. Ist diese entgegen, nun so wird doch ein launiger Roman von Schwift, Fielding, Kotzebue, Jünger, ein Lustspiel von diesen letztern Dichtern zu haben sein, das diese Würckung hervorzubringen vermag.

Gewöhnen Sie sich daran, einfach zu leben. Ich will nicht auf die Vortheile sehen, die Ihr Beutel von der Befolgung dieses Gesetzes hat. Selbst diejenigen von Ihnen, welche einen Aufwand dieser Art, ohne etwas davon zu empfinden, ertragen können, werden wohl thun, ihn für ihre Familie zu machen, und sich so einfach zu behelfen, wie es der ärmere Städter thut. In der That ist die Entschuldigung des Unwissenden, wenn er vielerlei ißt: „es kommt alles in einen Magen!“ gewiß die albernste, die man sich denken kann. Eben weil das ist, so muß es, wenn dieser nicht einem Herkules angehört, den größten Nachtheil erregen und das um desto mehr, je verschiedenartiger die Speisen sind, die man zu sich nahm. Eine Suppe und ein Stück Fleisch, einfach gebraten oder mit einem passenden Gemüse begleitet, sollte die ganze Mahlzeit ausmachen, die ein Hypochondrist zu sich nähme, und oft wird er am besten thun, wenn er sogar die Suppe wegläßt.

Einfachheit werde noch mit einer strengen Mäßigkeit verbunden, etwas, das da um so leichter ist, da nicht der Gaumenappetit — der durch die Bereitung erweckte — dem des Magens, als dem eigentlichen Anzeiger des natürlichen Bedürfnisses, vorankäuft. Diese Mäßigkeit muß sich ganz nach den Beschäftigungen verhalten, welche Sie treiben; sind diese körperlich und häufig, so erfordern sie einen größern Aufwand der Säfte und mithin einen größern Ersatz derselben — durch Speisen und Getränke. Schon der alte Hippokrates hat auf dieses Verhältniß einen sehr weisen und richtigen Satz gegründet: „Wie die Arbeit ist, so muß auch die Ernährung sein *)!“ Es wird mir angst und bange, wenn ich einen hypochondrischen Künstler oder Gelehrten, der nicht aus seinem Zimmer kommt, oder es höchstens nur auf ein Stündchen verläßt, um einmal ums Thor in Galopp herum zu laufen, zulangen sehe, wie es nur der Sohn der freien Natur, der Landmann thun darf, der freie Luft und die angestrengteste Bewegung hat, den Heiterkeit, oder wenigstens Gleichgültigkeit, gute Säfte, gutes Kauen, langsames Essen und so vieles andere, dazu berechti-

*) Ὡς ὁ πονος ἐστι, καὶ ἡ τροφη.

gen. „Armer Mann!“ denk' ich; „iß du nur so; du wirst zu spät die verdorbenen Rückstände aus dem Darmkanal entfernt wissen wollen.“ Glauben Sie doch ja nicht, daß vieles Essen erfordert werde, um den Körper zu erhalten. Das erstere ist nur dann nöthig, wenn er einen großen Aufwand von Säften braucht. Es kommt darauf an, was der Magen verdaut, und geschieht dieses gut — und bei kleinen Portionen thut dieses auch der schwächste leichter, als sonst — und entgeht dem Körper wenig von seiner Masse, so reicht eine sehr kleine Menge hin. Ich bin weit entfernt, Ihnen anzubefehlen, wie Anacreon von getrockneten Rosinen, wie verschiedene Einsiedler von etwas Brod und Datteln, oder wie Cornaro täglich von 28 Loth fester Speisen zu leben. Aber Mäßigkeit überhaupt darf und muß nebst der Einfachheit das erste Grundgesetz Ihres Speisereglements sein. Ein Mann, der den größten Theil des Vormittags mit Arbeiten an seinem Schreibetische oder mit einer ähnlichen Beschäftigung zubringt, thut am besten, sich das Frühstück entweder ganz zu versagen, und sich wie jener Gelehrte an einem Glase kalten Wassers, einer Tasse Kaffee zu begnügen, oder eine kleine Pause, etwa um die achte oder neunte Stunde zu machen und hier ein Glas guten Rheinwein, oder Mallaga mit

einem Zwieback, oder eine Tasse Chokolade, ein Eidotter, mit Zucker und Wein abgerieben, zu sich zu nehmen. Die Mahlzeit des Abends sei nur dann von einiger Bedeutung, wenn der Nachmittag unter mancherlei Bewegungen zugebracht war und die häuslichen Arbeiten wenig betrieben wurden. Wen die eiserne Nothwendigkeit auch diese Zeit über an jene fesselte, thut wohl, auch hier wieder mit einem sehr leichten Gerichte zufrieden zu sein. Der ruhige Schlaf der Nacht wird dadurch ungemein befördert, vorzüglich, wenn man es sich zum Gesetz macht, nicht nur blos wenig, sondern auch mehrere Stunden vor dem Niederlegen zu speisen. Dann trift das ein, was man von der Mahlzeit des Plato sagt; sie war für den Augenblick, da man sie that, und selbst noch für den folgenden Tag angenehm.

Ein Hauptvortheil für die Beförderung guter Verdauung ist die Enthaltung jeder, nur etwas angreifenden, körperlichen oder geistigen Arbeit. Das Sprüchwort der Alten: „Nach dem Essen muß man stehn oder tausend Schritte gehn;" paßt durchaus nur auf den, der eine starke Verdauung hat. Jeder andere thut am besten, nach der Mahlzeit in den Armen der Ruhe oder einer ganz unbedeutenden Thätigkeit zu verweilen. Ich weiß manche, welche dadurch, daß sie sich angewöhnten, ein Stündchen nach ihrer mäßigen Mahlzeit zu

schlummern, ihrer schwachen Verdauungskraft besser aufhalfen, als durch alle ihre bisher gebrauchten Arzneien. Die Lebenskraft wird dadurch in den Stand gesetzt, ganz allein dem Reize zu reagiren, der im Magen auf sie würksam ist. Wer nicht daran gewöhnt ist, so ein Schläfchen zu machen, wird anfangs Mühe haben, es zu genießen und vielleicht auch einige Beschwerden empfinden. Scheut er diese, so kann er nichts besseres thun, als die Vortheile des Schlafes durch eine gleichgültige Unterhaltung oder die Lektüre eines nicht angreifenden Buches zu ersetzen.

6.

Reisen.

Wie oft die ganze Hypochondrie nichts, als eine Folge des unthätigen, im Zimmer zugebrachten Lebens war, habe ich zur Genüge gezeigt. Wie viel daher eine gehörige Bewegung und Uebung der körperlichen Kräfte zur Wiederherstellung der Gesundheit, des Frohsinns, beitragen müssen, bedarf wohl keines Beweises. Aber daß eine Art der Bewegung besser sei, als die andere, daß auch sie auf gewissen Bedingungen beruhen müsse, wenn sie nicht mehr schaden, als nützen soll, bedarf wohl eben so wenig eines Beweises. Unter allen Bewegungen empfehlen sich wohl in diätetischer und psychologischer Hinsicht keine mehr, als die mit dem Reisen verknüpften. Ein ehemaliger Mitgenosse Ihrer Leiden, ohne Zweifel einer der berühmtesten Hypochondristen, der liebenswürdige von Thümmel, mag den Beweiß führen. Er schreibt seinem Freunde, der ihm den Rath zu reisen gab:

„Die dunkle Wahrheit, Freund, die dein beredter Mund
Mich ahnden ließ, seh ich nun ganz erläutert.
Ich war nur krank im Traum; und fröhlich und gesund
Bin ich erwacht, und sehe rund
Um mich umher die Welt mit Opernglanz erheitert,
Die ehmals lichterarm, gleich einem Puppenspiel
Mir widerlich ins Auge fiel.

In meinem Büchersaal verriegelt,
Sah ich, schwermüthig und erschlafft
Die Welten über mir mit Kraft
Und Thätigkeit und Muth beflügelt —
Sah unter mir die Würmchen aufgewiegelt
Zu einer kleinen Wanderschaft.
Ich gaffte mit gefärbter Brille
Das Spiel der Schöpfung an; mein Wille
War ohne Herrn — Kaum regte sich
Nur noch ein dumpf Gefühl in meiner morschen Hülle,
Mit welchem schwer belastet, ich
Ins traurige Gebiet der ernsten Todesstille
Aus dem Parterr hinüberschlich. —
Doch da erschienst du, Freund, mit tröstender Geberde,
Und widersetztest dich der stolzen Uebermacht
Des Hypochonders — sprachst: „es werde!“
Und es ward hell in meiner Nacht. —
Wie sorgsam hast du nicht mein fast verloschnes Tacht
Auf diesem großen Opferheerde
Zu neuen Flammen angefacht.
Des Unmuths Bilder sind entflohen,
Der Essig meines Bluts versüßt,
Seit ich den Lerchen nachgezogen,
Und mich der freundlichste von allen Himmelsbogen
In Languedoks Gefilde schließt.
Am Quell des Lichts erwärmt, dünk' ich mich hier dem Auge
Der Vorsicht mehr genaht zu sein,
Und fühle mich entzückt und sauge

Den Aether der Verklärten ein.
Auf Blumen führen mich versuchte Zeitbetrüger
Von einer kleinen Lust zu einer größern hin.
Mich kümmert's nicht, ob ich seit gestern klüger,
Genug für mich, wenn ich vergnügter bin! —
Kein Skrupel steigt mir auf — Ich stehle
Mich heimlich aus dem Kreis der Boerhav' und der Bayle,
Und ihrem Criminalverhör,
Und achte nun des Körpers und der Seele
Berühmte Charlatans nicht mehr. —
Wer sagt es mir, was doch im Schalle
Des Posthorns — in dem muthgen Knalle
Der Peitsche für ein Zauber liegt?
Hoch steigt mir jetzt die Welt, gleich einem Federballe,
Der im Zenith der Kinderjahre fliegt,
Und alles lacht mich an, und froh denk ich mir alle
Mitlebende gleich mir vergnügt.
So wird der Wein, der ewig zu Madere
Gemeiner Wein geblieben wäre,
Zu dreimal besserm umgestimmt,
Wenn er als Fracht von einer Hemisphäre
Zur andern auf und niederschwimmt."

Wen sollte dieses so wahre und ungekünstelte Geständniß nicht antreiben, alles mögliche aufzubieten, dieselben Vortheile zu erhalten zu suchen? Kein Mittel, seine hypochondrische Stimmung zu verbannen, ist wohl besser, ich wiederhole

es noch einmal, als das Reisen, das mit der gehörigen Ordnung geschieht. Ich habe es schon manchem meiner Kranken, die davon Gebrauch machen konnten, angerathen, und immer wußten sie mir es nachher herzlichen Dank. In der That ist es sonderbar, daß der Deutsche so wenig darinne Hülfe sucht. Wie gewöhnlich benutzt es nicht der vom Spleen ergriffene Engländer?

Ich rieth es mit der gehörigen Vorsicht an. Hierüber einige Erklärungen.

a.

Die Hauptübel, an welchen der Hypochondrist leidet, z. B. hartnäckige Verstopfungen, müssen gehoben sein. Kleinere Beschwerden lassen den Gebrauch der dagegen dienlichen Mittel auch während des Reisens zu; allein am besten ist es, jedes Arzneimittels entbehren zu können und die völlige Heilung blos von den mit dem Reisen verbundenen Umständen, d. h. von der Bewegung, der freien Luft, der Zerstreuung, dem Reize der Neuheit u. s. f. erwarten zu dürfen. Oft wird die dazu geeignete Epoche vom Arzt bestimmt werden müssen.

b.

Wer reisen will, muß im Stande sein, sich aller der häuslichen Angelegenheiten entschlagen zu können, und auf der Reise selbst sorgenlos zu leben im Stande sein. Reisen kostet, geschehe es wie es wolle, Geld. Wem dieses, mit Recht oder mit Unrecht, am Herzen liegt, der unterlasse es lieber. Die Prellereien der Gastwirthe, der Kutscher, Postillione, Postmeister, Visitatoren u. s. f. würden ihm hundertmal die gute Laune entreissen, welche er in der freien Natur erhalten hätte.

c.

Was die Art des Reisens anbetrift, so ist das zu Fuße gehen oder Reiten wohl am zweckmäßigsten, da es die meisten Abwege und also gemeiniglich die angenehmsten machen läßt, uns am wenigsten von andern Menschen abhängig macht und überdieß die zuträglichste Bewegung hervorbringt. Das Fahren ist, vorzüglich auf Landstraßen, die so holprig, wie leider die meisten sächsischen und hessischen sind, zu erschütternd, und die Erschütterung schränkt sich obendrein meistens auf einen Punkt ein. Am meisten widerrathe ich das Fahren mit der gemeinen Post. Je mehr uns diese mit Leuten jeder Art zusammenbringt, je mehr man in vielen Gegenden auf ihr jeder Witterung Preiß

gegeben wird und ihr Gang ganz nach dem der Schnecken formirt ist, — Unbequemlichkeit des Sitzens und Gefahr, beim Umwerfen von den mit eingepackten Koffern und Kisten zerschmettert zu werden, nicht gerechnet, — desto unzweckmäßiger ist dieses Fuhrwerk, für einen Reisenden, der der Gesundheit wegen seine Vaterstadt verließ.

d.

Strapazieren Sie sich auf der Reise nicht zu sehr; bieten Sie nicht der glühenden Mittagssonne oder der feuchten, kalten Nachtluft Troß. Ihre Tagereisen seien kurz — zu Fuße zwei, drei Meilen, zu Pferde etwa fünfe — und aller drei, vier Tage einmal ganz ausgeruht! Vorzüglich müsse diese Vorsicht in den ersten Tagen streng beobachtet werden, wo es noch etwas ungewohntes und vielleicht der bisher geführten Lebensart ganz entgegengesetztes ist. Sie würden im Gegentheil eben so viel Nachtheil davon haben, wie der Bauer, der statt des bisher getrunkenen Wassers mit nichts als Wein den Durst löschen wollte.

e.

Sein Sie auf der Reise mäßig. Glauben Sie ja nicht, daß Sie jedem Gesetz der Diätetik

zuwiderhandeln können, wenn Sie in den Wirthshäusern essen. Vorzüglich scheuen Sie das elende Bier, das in so vielen Gegenden, zumal auf Dörfern, zu Hause ist. Vieles wäßriges Trinken — es sei nun Wasser, oder solch dünnes Bier, wie man es zumal in Sachsen so oft trift — taugt überhaupt nicht, um den Durst zu löschen. Es bewürkt meistens heftigen Schweiß und dadurch Entkräftung. Am besten ist es, Sie führen immer eine kleine Quantität Rum oder Rack bei sich; ein Eßlöffel von diesem zu einem Glase Milch zugesetzt oder mit Wasser vermischt, wenn man diese nicht haben kann, ist das vortheilhafteste. In den Wirthshäusern, wo es ganz an den Speisen fehlt, die für Ihren Zustand der Verdauung passend sind, genießen Sie ein Stück rohen Schinken, oder weiche Eier, oder Eidotter mit etwas Zucker, Wasser und Wein oder Arak, Rum, abgerieben.

Welches die beste Zeit zum Reisen sei? verdient wohl nicht erst von mir entschieden zu werden. Wohin die Reisen am vortheilhaftesten sind, hängt am meisten von den Umständen ab. Mancher hat öfters Gelegenheit, einige Tage darauf zu verwenden; der benutze sie also, um die benachbarten kleinen Städte oder größern zu besuchen. Wer Wochen darauf verwenden kann, eile auf ein berühmtes Gebirge, in ein

Bad, in diese oder jene merkwürdige Residenz. Wer so glücklich ist, wie von Thümmel, Jahre anwenden zu können, der begebe sich nach Frankreich oder einen andern entferntern Erdstrich, der ihn durch Veränderung des Bodens, des Climas, der Sitten seiner Bewohner u. s. f. die interessantesten Bemerkungen machen läßt, und dadurch seine Heilung befördert. Umstände bestimmen den Menschen, und hier wird dieses wohl am meisten gelten müssen.

7.
Spaziergänge.

Ich sehe es voraus, daß die meisten von meinen Lesern mit einem Seufzer alle die Vortheile des Reisens überdenken und dann traurig ausrufen werden: „Ja wer es nur zu thun vermögend wäre! wenn nur nicht der Beutel, das Amt, die Familie u. s. f. unübersteigliche Hindernisse in den Weg legten!“ Sehen wir uns also nach dem um, was die Vortheile des Reisens wenigstens dem größten Theile nach ersetzen kann, ohne die damit verknüpften Umstände zu haben. Nichts gehört wohl natürlicher hierher, als

die Spaziergänge.

Bewegung des Körpers, Genuß freier Luft und Aufheiterung des Geistes ist, so wie beim Reisen, aufs genaueste mit einander verbunden, und die Vortheile desselben müssen ungemein bedeutend sein, wenn nicht Unachtsamkeit auf manche Bedingungen dabei die erstern wieder aufhebt. Die Scenen, welche die Natur unsern Blicken in dieser oder jener Tageszeit öfnet, könnten nur das stumpfeste Gemüth ungerührt lassen; sie müssen das traurigste erheitern und zu höhern Empfindungen stimmen. Wer bliebe traurig beim Aufgange der Sonne an einem schönen Sommermorgen?

„Schon von weitem," sagt Rousseau im dritten Buch seines Aemil, „sieht man sie sich durch feurige Strahlen verkündigen, welche sie vor sich her schickt. Immer größer wird die strahlende Gluth und der ganze Osten scheint in Flammen. Ihr Feuer spannt die Erwartung lange vorher auf das Gestirn, eh es sich selbst zeigt. Jeden Augenblick glaubt man sie zu sehen; endlich sieht man sie. Wie ein Blitz geht ein strahlender Punkt aus und erfüllt alsbald den ganzen Raum; der Schleier der Finsterniß lüftet sich und sinkt; der Mensch erkennt wieder seinen Wohnplatz und findet ihn verschönt. Das Grün hat während der Nacht eine größere Lebhaftigkeit bekommen; der anbrechende Morgen, der es erhellt, die ersten Strahlen, die es vergolden, zeigen es rings mit einem Gewebe von Perlenthau bedeckt, welches dem Auge Licht und Farben zuwirft. Die Vögel vereinigen sich in Chöre und grüßen einstimmig den Vater des Lebens; keiner schweigt einen Augenblick. Ihr noch schwaches Gezwitscher ist langsamer und sanfter, als den übrigen Tag; es spricht daraus die süße Mattigkeit eines friedlichen Erwachens. Der Zusammenfluß aller dieser Gegenstände macht auf die Sinne einen Eindruck von Frischheit, welches bis zu der Seele durchzudringen scheint. Man befindet sich da eine Viertelstunde in einem Entzücken, dem kein Mensch widersteht." Welche Vortheile noch aus einer sol-

chen Morgenpromenade durch den Genuß der freien, stärkenden balsamischen Morgenluft entstehen, brauche ich wohl nicht noch besonders zu erwähnen.

Der Untergang der Sonne, wenn sie sich in den spiegelnden See taucht, und Fluth und Himmel in Feuer zu glühen scheint; wenn sie die Spitzen der Kirchthürme und die höchsten Wipfel des Bäume vergoldet, der Anblick einer freien Wiese, welche vor den Göttern des Waldes wie ein Teppich ausgebreitet zu sein scheint, eines hohen Berges, der wogenden Saaten, schafft, wenn auch andere, doch nicht weniger angenehme Empfindungen, und stimmt das Gemüth zu Heiterkeit und Frohsinn.

Und wie sehr würkt nicht schon auf das letztere der Anblick von Menschen. Sehr wahr sagt Thümmel:

Der Zänker mit sich selbst, der zum Skelett sich denkt,
Manch Traumbuch über sich befragt,
Unschlüssig, was er wünscht, unwissend, was ihn kränkt,
Und ungewiß, was ihm behagt —
Der suche Menschen auf! Im ihren Kreis verschlungen,
Hat oft ein fliegend Wort, das im Tumult der Zungen

Gleich einem Blitz vorüberfährt,
Des Herzens Labirinth durchdrungen
Und seine Tiefen aufgeklärt.

Kein Wort weiter über die Vortheile des Spazierengehens, wohl aber über die Art und Weise, sich ihrer so zu bedienen, daß sie ganz ihrem Zwecke Genüge leisten. Da bei ihnen Geist und Körper gleich sehr Theil nehmen, so müssen wir wohl auch auf beide einige Blicke werfen.

Zuerst in Hinsicht des Körpers.

a.

Hüten Sie sich, zur Unzeit die Vortheile dieser Bewegung genießen zu wollen. Schon Boerhave giebt den Gelehrten den Rath, sich täglich eine oder zwei Stunden Bewegung dieser Art und zwar vor der Mittagsmahlzeit zu machen. In der That würde nichts unzweckmäßiger sein, als sich nach dem Genusse der Mahlzeit sogleich auf die Promenade zu begeben *). Spät in der

---

*) Selbst in Hinsicht des Antheils, den der Geist daran nimmt, denn Herr Schelle (in seinen Spaziergängen S. 202.) bemerkt sehr richtig: „Der Geist hängt da zu zu sehr vom Körper ab, als daß man ein freies, von Körpergefühlen nicht eingeschränktes Wohlgefallen an Natur und Gesellschaft hätte.“

Abenddämmerung, wo die Sonne schon unsern Erdtheil verlassen hat und feuchte Nebeldünste aus dem Boden emporsteigen, zu lustwandeln, ist für den schwächlichen Körper eines Hypochondristen eben so wenig heilsam. Die beste Zeit ist und bleibt also die vor Tische. Sehr wahr sagt Herr Schelle *): „Da findet keine der Ursachen statt, welche das Spazierengehn unmittelbar nach Tische widerrathen. Vor Tische kann man des Mittags in jeder Jahrzeit gleich schicklich spazierengehen. Winter und Sommer, Frühling und Herbst machen in dieser Hinsicht keinen Unterschied, so ungleich sie auch sonst sind. Nur muß man im Sommer, wo gerade die größte Sonnenhitze bei hellen Tagen herrscht, des Mittags zu seinen Spaziergängen beschattete Orte, Alleen, Gärten, Waldpartieen wählen. Ohne diese Vorsicht könnte man durch einen kurzen Spaziergang sich zu sehr erhitzen und ermüden; was unmittelbar vor Tische dem Körper noch nachtheiliger ist, als sonst, wo man nicht sogleich auf eine starke Ermüdung sich zur Tafel setzt." Möchten doch alle meine Leser sich mit dem Sokrates angewöhnen, vor jeder Mahlzeit diese Würze zu holen, welche die erstere so angenehm machen würde.

---

*) A. a. O. 204.

Daß übrigens im Sommer auch die Spaziergänge am kühlen Morgen und milden Abende sehr passend sind, verdient wohl nicht erst eine besondere Untersuchung.

b.

Falsch ist es, sich die Spaziergänge zu einer anstrengenden Arbeit umzuschaffen. Es giebt Hypochondristen, die, weil sie einmal die Vortheile dieses diätetischen Mittels rühmen hörten, durch Befolgung des Grundsatzes: „viel hilft viel!“ den höchstmöglichsten Nutzen haben wollten, und daher ihn dadurch zu erhalten glauben, daß sie täglich einigemal in Galopp auf die eine oder die andere Promenade, vielleicht gar allein aufs Feld, in den Wald, laufen. Weg mit dieser Meinung. Sie sei höchstens der Grundsatz eines Botenläufers. Nie presse diese Bewegung den Schweiß in perlenden Tropfen heraus. Nie werde sie zu einer drückenden Arbeit, bei welcher man alle die Eindrücke verliert, welche die uns umgebenden Gegenstände auf uns machen sollen. Man muß auf diese Regel vorzüglich dann sehen, wenn man mit mehrern geht und die Unterhaltung in einen politischen oder gelehrten Streit übergeht. Man vergißt dann nur gar zu schnell den Zweck des Spazierens; ehe man es sich versieht, es theilt sich die erhöhte Thätigkeit, in der sich die Seele befindet, dem Körper mit, und das Gehen

wird zum Laufen. Zu spät merkt man den Fehler an der eintretenden Erhitzung und der Ermattung. Im Sommer hat man natürlicherweise auf alles dies noch mehr, als im kühlen Herbst und dem kalten Winter acht zu geben.

c.

Hüten Sie sich, den Spaziergang zu Meditationen anzuwenden, philosophische Speculationen zu verfolgen. Bei diesem Genusse der freien Natur muß Geist und Körper in eine gleich leichte Thätigkeit versetzt sein. Mithin darf die Aufmerksamkeit des erstern durch nichts gefesselt werden. Willig muß er sich nur alle den angenehmen Eindrücken preiß geben, die auf ihn gemacht werden können. Die heitere Stimmung, die dadurch erweckt wird, muß den vortheilhaftesten Einfluß auf den Körper haben, dagegen würde dieser, durch Verletzung dieses Gesetzes, theils durch die Bewegung selbst, theils durch die fortgesetzte Thätigkeit der Seele doppelt geschwächt und aller gehoffte Vortheil vereitelt werden. Es fängt jetzt sehr an Mode zu werden, während des Gehens zu lesen. Ich kann aus dem angegebenen Grunde diese Mode keinesweges billigen.

8.

Spazierengehen, fahren, reiten.

Wir können spazierengehen, reiten, fahren. Welche von diesen drei Arten verdient den Vorzug? Die Meinung der Aerzte ist darüber nicht einstimmig. Im Allgemeinen, sollt' ich glauben, läßt sich dies auch keineswegs anders, als nach der Beschaffenheit des Individuums abmessen, das die eine oder die andere dieser Bewegungen genießen will, mit Rücksicht auf die verschiedene Art selbst, in der sie statt finden können.

„Das Gehen ist die natürlichste Art des Lustwandelns, sagt Herr Schelle *), weil sie ganz von uns selbst abhängt und uns ganz selbst überläßt. Wir befinden uns beim Sapzierengehn in völliger Freiheit, mit aller Ruhe des Gemüths die Gegenstände nach Belieben zu betrachten. Wir können die Bewegung des Körpers ganz nach dem Bedürfniß des Geistes gemäß einrichten und mit unserer Betrachtung, wenn es darauf ankommt, uns eine augenblickliche Umsicht verschaffen.“

Es lassen sich diese und einige andere Vortheile noch mit dem jederzeit vereinigen, daß die Bewe-

*) A. a. O. S. 110.

gung selbst ganz nach den Kräften des Körpers angemessen werden kann.

Dagegen hat nun freilich auch wieder das Reiten eigne Vorzüge. „Diese Bewegung, sagt Tissot, ist sehr vortreflich für den Kopf, für die Brust und vornehmlich für die Eingeweide des Unterleibes, dessen Verstopfungen, die, wie man bereits gesehen hat, eine gewöhnliche Krankheit vielsitzender Personen sind, es zuvorkommt und vertheilt *).“ Außerdem ermüdet man dabei ungleich weniger, die Brust und der Hals ist ausgestreckt, gerade; der Blutumlauf erhält dadurch mehrere Freiheit, als es bei Personen gewöhnlich ist, die mit mehr oder weniger gebeugtem Obertheil des Körpers den größten Theil des Tages arbeiten.

Das Spazierenfahren hat den Vortheil der ganz freien Unterhaltung, die durch nichts eingeschränkt wird. Aber freilich machen die so vollgestopften Kutschen, wie man sie oft dutzendweise zum Thor hinausrollen sieht, alle diese Vortheile wieder zu nichte. Nebendem muß man immer die Bemerkung machen, daß die Bewegung meistens gar zu unbedeutend ist. Das Schweben des in seinen Federn und Riemen hängenden, schnell dahin rollenden Wagen verhindert es nicht, die geringste

*) A. a. O. S. 141.

Kälte, den kleinsten Wind, ja selbst die glühenden Sonnenstrahlen auf das unangenehmste zu empfinden.

Im Allgemeinen würde ich daher dem Spazierengehen nächst dem Reiten den Vorzug geben, ohne übrigens dem letztern selbst seinen Werth ganz abzusprechen. Der arme Gelehrte wird in der That alle die Vortheile erlangen können, die er sich wünscht, und frei von allen den Kosten bleiben, die zwar der Reiche, aber nicht er, darauf wenden kann, ohne auf andern Seiten ihren Betrag zu empfinden.

9.
Spiele mit körperlicher Bewegung.

Die Arten des Lustwandelns verdienen von jedem Menschen überhaupt, der für Natur und ihre Schönheit Sinn hat, und namentlich vom Hypochondristen in Hinsicht des Körpers wegen der Bewegung benutzt zu werden, die sie ihm verschaffen und so unumgänglich nothwendig ist. Allein es giebt Witterungsbeschaffenheiten, wo erstere fast durchaus nicht statt finden. Es ist leicht gesagt: man unterlasse nicht, sich unausgesetzt, sei die Witterung, wie sie wolle, eine Stunde in der freien Luft herumzutreiben; aber schwer ausgeführt. Manchmal regnet es, schneit es zu sehr, als daß man dies aushalten könnte, ohne sich, bei nicht fester Gesundheit, mancherlei Nachtheil zuzufügen. Dann ist es Zeit, sich die Vortheile des Lustwandelns auf andere Art zu schaffen. Hierhin würden denn nun Spiele gehören, die körperliche Bewegung nöthig machten und vielleicht auch der Seele die Heiterkeit gäben, welche ihr Spaziergänge schaffen. Daß hier Kartenspiele nicht gemeint sein können, versteht sich von selbst. Billard, Ballspiel, Kegelspiel, das ists, was sich hier empfiehlt, nur muß sich beim erstern und letztern auch nicht der geringste Grad von Interesse einmischen. Wollen Sie mit dem Sokrates und Agesilaus auf Stecken reiten, oder mit dem Scä-

vola, Scipio, Lälius platte Steine ins Wasser so werfen, daß sie von dessen Oberfläche abprallen? Alles, was Bewegung dem Körper, die nicht erschöpft, giebt, und die Seele in heitere, tändelnde Stimmung setzt, muß hier gleich angenehm, gleich willkommen sein, und sollte es auch in einem Kinderspiel bestehen, wie es der Pater Malebranche in seinen Erholungsstunden liebte. Aus der Ursache, daß mit der Bewegung eine heitere Seelenstimmung sich verbinden müsse, kann ich auch nicht den Aerzten beistimmen, die Ihnen Holzhacken, Holzsägen u. dergl. anrathen und wohl gar durch Erfindung eigner Motionssägen nützlich werden wollen, die Ihnen Stubenpferde empfehlen. Mag der industriöse Herr Baumgärtner dergleichen nebst seinen Leibstühlen ausposaunen, ich bin Ihnen nicht Bürge für einen daraus zu hoffenden Vortheil. Dieser kann höchstens für einen vielsitzenden Mann erwachsen, aber nie wird davon ein Hypochondrist Nutzen haben, der bei jedem solchen Rathe zugleich auf die Einflüsse sehen muß, den er auf Seelenstimmung hat oder nicht hat.

10.

Luft in der freien Natur.

Einen bedeutenden Vortheil, den das Lustwandeln schafft, habe ich mit Vorbedacht übergangen, um hier noch ausführlich von diesem selbst sprechen zu können. Es ist der Genuß der freien Luft. Daß man, um gesund zu bleiben, diesen immer zu haben suchen müsse, ist eine leider zu oft verkannte Wahrheit, die für den Hypochondristen noch wichtiger ist. Der Stoff, der eigentlich sie zum Athmen tauglich macht, der Sauerstoff, ist ihr in größerer Menge beigemischt, als der, die in der Stube und den engen Gassen der Städte ist. Er reizt die Gefäße, aufgenommen ins Blut durch die Lungen, zu den gleichförmigen, so nöthigen Zusammenziehungen, verbreitet Wärme und Gefühl des Lebens durch die kleinste Ader, und schützt uns so, oder befreit uns von manchem Uebel, das sich sonst in diese hineinschleichen wird.

Wer von Ihnen es kann, suche daher entweder das ganze Jahr oder doch wenigstens einen bedeutenden Theil desselben da zuzubringen, wo sie, immerfort erneuert, immerfort ihre wohlthätigen Würkungen fortäußert — auf dem Lande. Wohl dem, der sagen kann, wie der schon mehrmals angeführte ehemalige Mitgenosse Ihrer Leiden, v. Thümmel in seinem Dörfchen Caverak ausruft:

Wohl mir, daß mir noch unverwöhnt,
Die Lockung der Natur gefällt!
Ein solches Dörfchen, Freund, versöhnt
Mich mit dem Ueberrest der Welt.
Man wird des Lebens überdrüßig
Bei aller Ebb' und Fluth der Stadt:
Doch hier — geschäftig oder müßig
Wird keiner seines Daseins satt.
Kannst du den Werth der Wahrheit fühlen,
So ändre deinen stolzen Lauf,
Such unter ländlichen Gespielen
Die Freundschaft und die Tugend auf.

Wohl dem, der ein Gegenstand des Herderischen Ausbruchs der Gefühle sein kann oder will:

Mir gefällt des Freundes Entschluß, der, dem Kerker der Mauern
Entronnen, sich sein Tusculum wählt.
Warum thürmten, Unsinnige wir, die geheueren Felsen?
Zu fürchten etwa ihren schnellen Sturz?
Oder uns zu verbauen des Himmels glänzenden Anblick?
Zu rauben uns einander selbst die Luft?
Anders lebte voreinst in freier und fröhlicher Unschuld,
Von solcher Thorheit fern, die junge Welt
Auf dem Lande. Da blühen unschuldige Freuden; sie füllen
Mit immer neuer Wollust unsre Brust.
Da schaut man den Himmel. Da raubt kein Nachbar den Tag uns.
Apoll aus frischen klaren Quellen beut

Trank des Genius uns. O kennten die Menschen ihr Glück nur!
Gewiß in finstre Städte barg es nicht
Unsre Mutter Natur, nicht hinter Schlösser und Riegel:
Für alle blühts auf offener, freier, Flur.
Wer's nicht suchte, fand's. Wer reich ist ohne Procente,
Genießt. Sein Schatz ist, was die Erde beut.
Hier, der rinnende Bach, sein Silber. Es steiget in Aehren
Sein Gold empor und lacht an Bäumen ihm.
Dunkel im Laube verhüllt singt seine Capelle. Da klagt,
Frohlockt und streitet seiner Sänger Chor.
Anders klagt in der Stadt der gefangne traurige Vogel;
Ein Sklave, der ihm seine Körnchen streut,
Glaubt, er singe seinem Herrn. Mit jedem Tone verwünscht er
Den Wüthrich, der ihm seine Freiheit stahl. —
Auf dem Lande beglückt die Natur; ihr Affe, die Kunst, darf
Nur furchtsam dort und züchtig sich ihr nahn.
Schau hier diesen Pallast, die grüne Laube. Gewölbet
Von wenig dichten Zweigen birgt sie dich,
Wie den Persermonarch sein Haus von Zedern, und schenkt dir
Was jenen flieht, gesunden, süßen Schlaf.
Große Städte sind große Lasten. Der eignen Freuden
Beraubet hascht nach fremden Freuden man.
Alles in ihnen ist gemalt, Gesichter und Wände,
Gebehrden, Worte, selbst das arme Herz.

Alles in ihnen ist von kostbarem Holz und von Marmor,
Von Holz und Marmor selbst auch Herr und Frau.
O Landesarmuth, o wie reich bist du!
Wenn man hungert, so ißt man dort, was jegliche Jahrszeit
An mannigfaltiger Erquickung dir
Froh gewährt. Der Pflug wird Tafel; das grünende Blatt wird
Ein reiner Teller für die schöne Frucht.
Reinliches Holz dein Krug, dein Wein die erfrischende Quelle,
Die frei von Giften dir Gesundheit strömt,
Und mit sanftem Geräusch zum Schlaf dich ladet. Indessen
Hoch über dir die Lerch' in Wolken singt,
Steigend auf und hernieder, und schießt dir nah an den Füßen
In ihr geliebtes kleines Furchennest.

O wenn doch jeder dieses Gemälde ländlicher Freuden und ländlichen Glücks zu realisiren suchte! Gewiß seine Gesundheit würde schneller zurückkehren, als es durch das immerwährende Mediziniren möglich wird. Wenn er auch nicht die beschwerlichern Arbeiten des Landbewohners übernehmen will, so wird er doch allmählig Kräfte genung finden, seine Blumen selbst zu begiessen, zu versetzen, die Bäume zu beschneiden, einzupfropfen, und die

zarten Gemüse zu pflanzen und zu jäten, die er hernach für seine kleine Tafel benutzen kann. Hat er erst das letztere bewürkt, dann wird auch er die Wahrheit dessen fühlen, was Göthe irgendwo in seinen Werthers Leiden sagt:

„Man genießt da nicht allein das Krauthaupt, das man pflanzte, sondern auch alle die guten Tage, den schönen Morgen, da man es pflanzte, die lieblichen Abende, da man es begoß und dies alles in einem Augenblicke.“

Gewiß ist es, daß der Genuß der freien Luft auf dem Lande, verbunden mit den Bewegungen, die die auf demselben zu übernehmenden Geschäfte geben, eines der würksamsten diätetischen Mittel ist, die der unglückliche Hypochondrist wählen kann.

Indessen es giebt gewiß auch manchen unter Ihnen, der diesen Rath gern befolgte, den aber seine Berufsgeschäfte immerfort in den Mauern seiner Stadt zurückhalten, ihm kaum erlauben, Sonntags und in Ferien im Freien zuzubringen. Diesem kann ich keinen bessern Rath geben, als: benutzen Sie nur diese recht. Sehen Sie zu, ob es nirgends in der Nachbarschaft einen biedern Landmann oder freundlichen Landgeistlichen giebt, der Ihnen da einen Zufluchtsort verschaffen kann, wenn Sie, wie ich selbst rathe, nicht gerade in die Wirthshäuser eilen wollen, die auf den benachbarten Dörfern sind, und wo man für baares Geld saures

Bier und statt Höflichkeit Grobheiten empfängt. Zugleich suchen Sie Ihre Wohnung so gut von dieser Seite zu erwählen, als es nur immer möglich ist, und daran wird es nicht fehlen können. In engen Gassen zahlreich bewohnter Städte wohnen Sie lieber vier Treppen hoch, als parterre oder in der ersten Etage, und um durch diese Höhe nicht von der Hitze zu sehr leiden zu müssen, so rathe ich Ihnen, da die östliche oder westliche Gegend zu nehmen. In dieser Höhe ist die Luft, sei sie auch im allgemeinen noch so schlecht in der Stadt, doch verhältnißmäßig die beste, da ihre Schichten in dieser Höhe immer von der außer der Stadt befindlichen ungleich leichter erneuert werden können, und unverhindert auch kleine Windstöße freien Durchgang finden. Ich will nicht der Trockenheit erwähnen, die aus dieser Ursache das Zimmer haben wird, und welche so ungemein vortheilhaft ist; nicht der Bewegung, die Ihnen das Steigen der Treppen verschaffen wird, wenn Sie ausgehen oder zurückkommen, nicht der Ersparniß gedenken, die Ihr Beutel haben wird. Können Sie sich in der Vorstadt einmiethen, oder da den Genuß eines Gärtchens haben, so ist es noch besser. Scheuen Sie nicht die wenigen Kosten, die Ihnen der letztere verursacht. Er wird sie Ihnen hundertfach durch den wohlthätigen Einfluß ersetzen, den er durch die kleinen Arbeiten haben wird, welche Sie darinne vorzunehmen täglich finden können.

In der That ist es eine traurige Erfahrung, daß man jetzt viel von dem Nutzen redet, den eine gesunde, reine Luft hat, man mag auf den Körper oder auf den Geist sehen, in wie fern der letztere immer wieder von jenem bestimmt wird. Es geht uns damit, wie jetzt mit den meisten Dingen; wir reden viel davon und thun wenig. Täglich sieht man, z. B. in Leipzig, die Höhe der Häuser in jeder Straße beträchtlich vermehren, ohne daß man an die Schwürigkeiten zu denken scheint, die dadurch der Erneuerung der Luft in den Weg gelegt werden. Immer noch werden Seifensieder, Gerber, und andere Handwerker oft in den engsten Gassen geduldet, deren Werkstätte weit vor die Stadt hinaus gelegt sein sollten. Noch steigt aus dem zum Eckel vermehrten Straßenkothe eine Menge der ungesündesten Dünste auf, während eine geringe Zahl von Zuchthäuslern und anderen Gefangenen dazu benutzt werden könnten, diesem Unwesen abzuwehren.

11.

Luft des Zimmers und Temperatur.

Sorgen Sie nicht allein stets dafür, immer in Ihrem Zimmer frische Luft zu haben, sondern auch diese mit einer gehörigen Wärmetemperatur zu verbinden. Zu große Wärme ist für den Menschen eben so schädlich, als die zu große Kälte und vorzüglich für den Hypochondristen, dessen Seelenstimmung so ungemein von der des Körpers abhängig ist. Wenn jene Aengstlichkeit, Bangigkeit, Schweiß, Unruhe, Kopfweh u. a. Uebel erregt, in wie fern die Lebenskraft zu sehr gereizt wird, da Dauer und Stärke des Reizes gleich bedeutend sind: so fühlt sich dagegen im letztern Falle der Mensch mißlaunig und träge, er gähnt, die Arbeit will nicht von statten gehn. Ich bin nicht dafür, daß man aufs Haar seine Lebensordnung bestimmen, die Speisen nach dem Lothe wiegen solle u. dergl. Aber was diesen Punkt anbelangt: so würde ich doch jedem anrathen, ein Thermometer zu unterhalten. Ist es das Reaumürsche und es zeigt 11 Grad im Fenster hängend an, so werden die meisten, noch nicht ganz verzärtelten unmöglich in solcher Wärme ohne Beschwerden dauern können. Ueberhaupt hüten Sie sich, den gehörigen Wärmegrad im Winter einzig und allein durch Einheizen hervorbringen zu wollen. Besser ist es, Sie kleiden sich warm an. Wechseln Sie das Zimmer

mit einem andern ungeheizten oder der freien Luft: so haben Sie dann wenig oder gar nichts von diesem Wechsel zu befürchten, denn Ihre Kleidung sichert Sie dagegen hinlänglich. Ich will darum nicht etwa, daß Sie sich in Pelz einhüllen sollen, wie der personificirte Winter in Lappland thun würde. Aber ein flanellner Brustlatz und über diesen ein Schlafrock mit eben diesem Zeuge gefüttert, zwei Paar Strümpfe werden vortheilhaft in dieser Hinsicht den ganzen Winter Ihre häusliche Bekleidung machen dürfen. Vorzüglich sehen Sie darauf, die Füße warm zu erhalten. Nicht mit Unrecht sagt man, wer an diesen warm ist, ist am ganzen Körper warm. Ich würde Ihnen rathen, außer dem zwiefachen Strumpf noch ein Küssen mit Heckerling gestopft unter die Sohlen zu legen, um diese vor den kältenden Dielen zu schützen; wenn Sie lange sitzen müssen.

Nichts ist in der letztern Rücksicht vortheilhafter, als bei nasser, regneriger Witterung wasserdichtes Geschüche zu tragen.

12.

Schlaf und Schlafzimmer.

Der Schlaf ist eine so wichtige Erscheinung in der animalischen Welt, *) daß sein Genuß nicht allein auf die Erhaltung, sondern auch Wiederherstellung der Gesundheit nicht genau genung erwogen werden kann. O wie viel sind der Hypochondristen, die ihr ganzes Uebel blos der Nachlässigkeit schuldig sind, die sie in dieser Hinsicht begingen oder noch während ihres Zustandes zu begehen fortfahren. Wenn der Abend seine Kühle verbreitet, dann fangen die Säfte an, schneller in den Adern umherzutreiben. Bewegung, Thätigkeit, die während des Tages auf diese oder jene Art anhielt, hatte sie ihrer mildern Bestandtheile beraubt; nun sind sie schärfer — reizender geworden. So erregen sie ein kleines Fieber, ohne Schaden der Maschiene, wenn nur dafür gesorgt wird, daß dieser Periode eine andere folge, in der jener Verlust wieder ersetzt wird, in der also die Nachtheile, die Folgen wieder aufgehoben werden, welche daraus entsprungen waren. Und dazu war der Schlaf bestimmt. In ihm ist Leib und Geist in einen Zustand sanfter

*) Was ich von dem der Pflanzen halte, findet sich in meinen Neuen Untersuchungen über die Lebenskraft organischer Körper für Aerzte und Weltweise. Liegnitz bei Siegert, 1802.

Ruhe gesetzt. Da schweigen die Gefühle, die am Tage das unruhige Herz bestürmten, alle Vorstellungen sind verschwunden; langsamer gehen die Pulse und sanfter hebt sich die Brust, um die dem Körper unentbehrliche Luft zuzuführen. In dieser Periode wird der Körper eigentlich genährt. Sie ist die Station, in der unsere physische und moralische Existenz endigt, um alsdann mit neuem Leben bald darauf zu beginnen.

Aber um diese Würkungen aus ihr hervorgehen zu lassen, ist es auch nöthig, daß Körper und Geist ganz so ruhig sind, wie sie sein sollen, daß sie weder zu weit verschoben noch zu sehr verlängert werde, während im Gegentheil eben so sehr die zu bedeutende Kürze vermieden wird.

Wie dies geschehe — davon lassen Sie uns jetzt sprechen.

Geist und Körper sollen im Schlafe ruhig, nicht in Thätigkeit begriffen sein. Alles dasjenige, was auf den einen oder den andern einwürkt, was einen Reiz ausmacht, muß daher nothwendig sorgfältig entfernt werden. Darinne besteht also das ganze Geheimniß, einen ruhigen und sanften Schlaf zu genießen. Um es richtig anwenden zu können, hier also so viel:

a.

Wenn ich Ihnen wegen Ihrer Magenschwäche den Rath gab, Abends nur wenig und zeitig zu

essen, so muß ich dieses hier aus der Ursache wieder erwähnen, daß es einen ruhigen sanften Schlaf schafft. Sehr natürlich. Sind nicht die Speisen einer der wichtigsten und in ungemein hohem Grade einwürkenden Reize, die nicht allein auf den ganzen Darmkanal, sondern auch durch diesen auf die übrigen Organe würken? Die also den Blutumlauf beschleunigen und die Wärme vermehren? Schon dies ist also ein wichtiges Hinderniß, schon dies ist ganz der Natur des Schlafs entgegengesetzt, in welchem alle diese Erscheinungen fehlen müssen, wenn er ganz den Vortheil schaffen soll, welchen die Maschiene davon zu erwarten hat.

Indessen die späte Ueberfüllung mit Speisen hat noch einen andern, ich möchte sagen — mechanischen Nachtheil. Längst der Rückenwirbelsäule liegen zwei Blutgefäße, von welchen das eine das Blut in alle unterwärts gelegene Theile führt, während das andere seinen Rückgang besorgt. Die ganze Schwere der angefüllten Därme, des Magens, drückt auf diese Gefäße, mehr oder weniger, je nachdem die Lage des Schlafenden ist, allein sie drückt doch immer. Und was mag wohl davon die Folge sein? In wie fern die Blutmasse nicht mit der Leichtigkeit hinuntersteigen kann, welche nöthig ist, so bleibt ein größerer Theil in den obern Regionen; die Gefäße des Kopfes, des Gehirnes werden damit ausgefüllt. Schwere Träume, dunkle Empfindungen von Druck, Tra-

gen schwerer Lasten — mit einem Worte — unruhiger Schlaf sind die schnellen, augenblicklichen Folgen davon. Am Morgen darauf ist man noch eben so müde, wie man es war, da man sich niederlegte, Kopfweh oder dämisches Wesen, Verdrüßlichkeit lassen uns von neuem die gestrige Unvorsichtigkeit bereuen. Dies bringt mich denn darauf,

b.

Beiläufig sogleich noch von einer andern Vorsicht ein Paar Worte zu sagen, die gewissermaaßen aus der erstern Regel geschöpft ist. Wenn ich bei Erwähnung dieser sagte, daß die Anfüllung des Darmkanals mit Speisen den Nachtheil hätte, daß dieser auf die großen auf der Rückenwirbelsäule gelegenen Blutgefäße drücke und dadurch mechanischer Weise schade, so ergiebt sich daraus, daß diese Folge zwar zum Theil durch Unterlassung des späten und vielen Essens verschwinden, aber der Antheil daran zurückbleiben müsse, welchen die Last der Därme, des Magens selbst ausmachen, so lange nicht die Lage des Schlafenden auch diesen verscheucht.

Und welche wird wohl also solche Würkungen ganz verhüten können?

Ohne Zweifel **die auf der rechten Seite**

In der That kann durch sie allein der Schlaf sehr ruhig werden, in wie fern nun jener Druck völlig wegfällt. Nichts ist in dieser Hinsicht so

nachtheilig, als die Lage auf dem Rücken, vorzüglich dann, wenn eine wahre oder scheinbare Vollblütigkeit statt findet. O ich glaube, daß mancher, der an Alpdrücken leidet, einzig dadurch geheilt werden könnte, wenn er sich angewöhnen wollte, auf der rechten Seite zu schlafen. Man könnte vielleicht glauben, daß das Schlafen auf der linken Seite eben so heilsam wäre nnd meine Forderung ein wenig den Eigensinn verrieth, welcher den Aerzten so oft eigen sein soll: allein diese Meinung muß dahin bestimmt werden: diese Lage ist allerdings besser, als die auf dem Rücken. Allein sie ist doch nicht die beste. Und ans Beste muß man sich halten, so lange man kann.

Fragen Sie: warum?

Die oft mehrere Pfunde schwere, in der rechten Seite liegende Leber lenkt sich nun herüber und dieser Druck würkt also zwar seitwärts und nicht mit seiner völligen, aber doch immer mit einiger Kraft auf die erwähnten Gefäße, vereinigt mit der darunter liegenden Darmmasse. Dies alles fällt in der von mir empfohlnen Lage weg. Ist überdieß eine kleinere oder größere Portion von Speisebrei in dem Magen, so wird dessen Uebergang ungemein erschwert, da dieser von der linken Seite nach der rechten zugeht und dieser Richtung also nicht allein die Lage, sondern auch die auf den Magen zunächst drückende Leber entgegen ist.

c.

Still und dunkel, wie der Tempel der Nacht, sei das Zimmer, in dem Sie schlafen. Der Grund davon liegt in dem nämlichen Geheimnisse, das die vorigen und die folgenden Gesetze feststellt. Wie soll der Schlaf ruhig sein können, wenn um Mitternacht die rasselnden Wagen Ihre Ruhe stören, welche vom Balle, von der Assemblee die geschäftigen Müssiggänger heimbringen? Wie soll der Schlaf ruhig sein können, wenn der Strahl des leuchtenden Vollmondes gerade auf Ihr Lager trifft? Wie wenig in dieser Hinsicht ein Nachtlicht erlaubt sein kann; bedarf wohl keiner Erwähnung.

Indessen lassen Sie sich, um die Stille des Schlafzimmers bewürken zu können, ja nicht etwa dazu verleiten, dieses so auszuwählen, daß es nie gehörig gelüftet, nicht groß, und weit, und hoch genung ist. Wenn Sie die letztern Eigenschaften nicht mit der erstern vereinigen können, so opfern Sie lieber jene dieser auf. An das Geräusch kann man sich allmählig gewöhnen. Man schläft endlich auch wohl ruhig fort, wenn die Reveille, oder das Eulengeschrei des Nachtwächters unter unsern Fenstern dröhnt: aber an den Einfluß einer schädlichen, verdorbenen Luft gewöhnt sich der Körper nicht so leicht, und nie hat er doch der reinen Luft so nöthig, als gerade während des Schlafes.

Man hat, um den Reiz des Lichtes zu vermeiden, das der Mond, wenn er scheint, auf uns werfen kann, wieder hier und da die seit geraumer Zeit mit Vorhängen umgebenen Betten angerühmt, die, indem sie eine ordentliche Wand abgeben, innerhalb welcher sich die Dünste in so ungemein großer Menge sammlen können, mit Recht ihr Verbannungsurtheil erhielten. Daß sie diesen Vortheil gewähren, ist nicht zu läugnen; allein man kann ihn erhalten, ohne deswegen den damit verknüpften Nachtheil zu empfinden. Dunkelgrüne Fenstergardinen gewähren gewiß den erstern, ohne den letztern zu zeigen.

13.

Fortsetzung des vorigen.

d.

Alles das angeführte bezog sich auf Vermeidung solcher Reize, die zunächst auf die Thätigkeit des Körpers würken. Jetzt einige Bemerkungen noch über dieselbe Materie in Bezug aufs Gemüth.

Auch dieses soll, so wie seine Hülle, ruhig sein, neue Kräfte gleichsam schöpfen für den folgenden Tag oder doch wenigstens deswegen nicht arbeiten, um den Organen die Ruhe zu vergönnen, von deren Integrität sie selbst abhängig ist. Was die Speisen für den Magen und den Körper sind, das ist der Stoff zu Ideen, Empfindungen ꝛc. für die Seele. Wie unklug werden nun diejenigen von Ihnen handeln, welche ins Bette eilen, um darinne ein Thema durchzudenken; die so lange lesen, bis sie einschlafen? Was kann anderes daraus erfolgen, als dasjenige, was sie jede Nacht zu ihrem großen Leidwesen erfahren, einmal vor Mitternacht nicht einschlafen zu können, zweitens auch alsdann immer von Träumen beunruhigt zu werden, welche sich auf die gehabten Ideen beziehen.

Sehr wahr sagt Hufeland, indem er überhaupt vom Schlafe redet: *)

---

*) A. a. O. S. 143.

„Alle Sorgen und Tagslasten müssen mit den Kleidern abgelegt werden; keine darf mit zu Bette gehn.“

Wie sehr wird sein aufs Allgemeine sich beziehender Rath für den Hypochondristen wichtig sein müssen! In der That rathe ich Ihnen keineswegs, so, wie jener alte Philosoph, Ihr Bette zu dem Orte zu machen, von wo aus Sie auf Ihr ganzes Tagewerk zurückschauen und noch einmal durchdenken wollten. Es möchten der unangenehmen Augenblicke manche gewesen sein und die Erinnerung daran sie wieder so lebhaft vergegenwärtigen, daß der balsamische Schlaf dadurch verscheucht und die Mohnkörner, die er auf Ihr Haupt streute, verloren gingen. Der bekannte Archiater Rosenstein giebt in irgend einer seiner Schriften, ich glaube in seiner Haus- und Reiseapotheke, *) den Rath, nicht einmal einen, Abends einlaufenden, Brief zu eröfnen. Sein Inhalt, meint er, würde selten so gleichgültig sein, daß nicht dadurch die ganze Thätigkeit der Seele rege würde. Und in der That hat er ganz Recht. Ich selbst befolge seinen Rath seit dem Augenblicke, wo ich ihn fand. Freilich wird Ihre Neugierde nicht bei den Weibern in die Schule gegangen sein dürfen.

---

*) Die jetzt sonst wenig Werth hat.

14.

Fortsetzung des Vorigen.

So viel über das, was man vermeiden muß, um den Schlaf so ruhig und sanft zu genießen, wie ihn der Landmann so oft auf seinem harten Lager genießt und der verwöhnte Städter auf weichem Polster vergebens erseufzen will. Jetzt die Berücksichtigung einiger andern Umstände.

Wie lange soll der Schlaf dauern? Wann soll er anfangen, wann beendigt werden?

Im spätern Abend tritt jenes Fieber ein, das aus dem Verluste der verlornen Säfte, aus der Schärfe der zurückgebliebenen, und dann aus dem oben nicht angegebenen eingetretenen Verhältnisse dessen, was die Thätigkeit des lebenden Körpers begründet, zu den auf sie einwürkenden Reizen entsprang. *) Wenn sich dieses ereignet, dann ist es Zeit, das Schlafzimmer zu suchen. Und wird dies wohl zu einer schicklichern Zeit also, als gegen zehn Uhr sein können?

Indessen es mangelt nicht an Individuen, welche zwar diesen Rath befolgen, aber die Klage zu führen genöthigt sind, daß sie sich schlaflos auf

*) Wem diese Stelle nicht ganz deutlich sein sollte, wird doch einen Freund unter den Aerzten haben, der sie ihm erklären kann, oder er lese meine neuen Untersuchungen über Lebenskraft für Aerzte und Weltweise 1802.

ihrem Lager umherwälzen und erst spät nach Mitternacht entschlummern. Ist dies nichts als bloße Verwöhnung — und das ist es sehr oft — denn nichts läßt sich schwerer verbannen, als die einmal zur andern Natur gewordene Gewohnheit, Abends zu studieren. Nichts ist schwieriger, als dann so zeitig einzuschlafen, als es der Gesundheit nützlich ist, wenn man einmal die Gewohnheit angenommen hatte, spät zu Bette zu gehn — ist es also, sage ich, nichts als bloße Verwöhnung, so giebt es kein besseres Mittel, sich davon zu befreien, als das, welches Hufeland vorschlägt: sich jeden Morgen um eine bestimmte Stunde wecken zu lassen, und nicht den Zwang zu scheuen, der mit der Befolgung des Rufs anfangs verknüpft ist. Gar bald wird man auf diese Art des Abends die Müdigkeit als Vorboten des Schlafs wahrnehmen, die sonst kaum nach Mitternacht erschien, und nicht mit dem König Heinrich dem vierten beim Shakespeare ausrufen dürfen:

—— —— O Schlaf! O holder Schlaf!
Wie schreckt' ich dich, du Pfleger der Natur!
Daß du nicht mehr zudrücken willst die Augen,
Und meine Sinne tauchen in Vergessen.

Indessen ist es nicht zu läugnen, daß es Personen giebt, welche, ohne diese Verwöhnung, dennoch nicht so geschwind einzuschlafen im Stande sind, als sie es wünschen. Ihnen kann ich keinen andern Rath geben, als der Ursache nachzuspüren, die

Ihnen daran hinderlich ist und sich dann in Ihrer Einrichtung darnach zu richten. Oft ist bei Empfindlichen im Winter die Kälte des Bettes schuld daran. Diese durch Wärmflaschen zu bewürken, taugt ein für allemal nichts, da der Dunst die Haut ungemein erschlafft. Am vortheilhaftesten ist es in dieser Hinsicht, sich eines gewärmten Steines, oder einer mit heißen Sand gefüllten Flasche zu bedienen. Vortheilhaft wäre es auch, das Beispiel Tissots zu befolgen. Dieser, ein großer Arzt, aber schwächlicher Mann, ließ einen mit Kirschkernen gefüllten Sack unter dem heißen Windofen den Tag über durchwärmen und zuweilen umschütteln.

Wenn ich den Rath gab, das Bette zeitig zu suchen, so habe ich eben so große Ursache, auch als Arzt darauf zu dringen, es zeitig zu verlassen. Spätestens sollte man im Sommer um fünf Uhr, im Winter mit dem sechsten Glockenschlage die Wohnung des Schlafes verlassen und ein erneuertes Leben beginnen. In der That ist es Anfangs, vorzüglich bei kühler Jahreszeit und im Winter, gar nicht angenehm, sich so geschwind dem Schlafe zu entreissen, vielleicht gerade in den Augenblicken, wo er uns erst noch einmal recht sanft umschlingen will: Gähnen, Verdrüßlichkeit, ein kleiner Schauder sind die ersten Begleiter dieser Gewohnheit. Aber man sei standhaft. Nach wenig Tagen sind sie vorüber, und die Heiterkeit, der Frohsinn folgen ihnen, um immer bei uns zu bleiben. Man kleide

sich nur gleich warm an, trinke seinen Caffee oder Warmbier u. s. f. mache sich im Sommer, wenn es die Witterung erlaubt, entweder auf den Spaziergang oder an eine kleine häusliche Arbeit, und im Winter nehme man eine unterhaltende Lektüre vor, um dann an die Geschäfte zu gehen, welche uns unsere Pflicht auferlegt.

In der That ist wohl nichts für die Verhütung und Heilung der Hypochondrie wichtiger, als ein festbestimmtes — Schlafreglement. Welch eine Menge Gelehrter und Künstler verderben sich ihre Gesundheit durch das späte Lukubriren. Möchten doch alle mein Beispiel befolgen. Weder als Schüler, noch als Student, noch in meiner jetzigen Situation kann mir jemand eine Nacht anführen, die ich dem Studieren geopfert hätte. Eine weise Eintheilung des Tages machte mir dieses unnöthig. Die zu gehöriger Zeit erquickte Natur ließ mich des Morgens das in der Zeit einer Stunde vollenden, wozu meine Freunde zwei des Abends brauchten.

Sollten auch unter Ihnen einige sein, welche den Wahn haben: Schlaf ist Schlaf, sei er zu dieser oder jener Zeit genossen? Weg mit ihm. Der Schlaf kann nur in der Periode heilsam sein, wo die Anzeigen zu seinem Genusse da sind: — jenes Abendfieber. Er kann nur da ruhig sein, wo jeder Reiz fehlt, der ihm gerade zuwider ist. Und wo wäre das wohl, als in der Zeit der Nacht.

Vierter Abschnitt.

Psychologische Heilart.

Einleitung.

Sie lernten manchen Vorschlag kennen, um durch Hülfe der Kunst des Arztes zu Ihrer Gesundheit zu gelangen. Sie lernten manchen Vorschlag kennen, der auf den Grundsätzen einer von Vorurtheilen freien Diätetik beruhte. Aber noch blieb der wichtigste oder wenigstens gleich wichtige Theil meiner Rathschläge zurück. Ihr Uebel war wenigstens eben so sehr in einer von der gewöhnlichen abweichenden Art des Empfindens und Denkens gegründet, als es im Körper seinen Sitz hatte. Auf diese müssen Sie also gleich sehr Ihre Aufmerksamkeit richten. So lange Sie nicht Ihre Furcht, Ihre Launen, Ihre Aengstlichkeit rc. ablegen, so lange Sie die erstere nicht gegen Standhaftigkeit, die Launen nicht gegen Geduld, die Aengstlichkeit nicht gegen Frohsinn vertauschen, so lange würden Sie und Ihr Arzt vergebens durch

Arzneien und Auswahl von Speisen sich Hülfe zu verschaffen suchen. Dieser Abschnitt sei daher einzig der Untersuchung alles dessen gewidmet, was Sie dahin bringen kann, sich so umzuändern; was Sie zu vermeiden haben, um nicht das zu bleiben, was Sie sind.

I.

Leidenschaften. Furcht, Angst.

Furcht und Angst peinigt Sie so manche Stunde; Sie glauben sterben zu müssen; das Uebel, an welchem Sie leiden, oder zu leiden glauben, scheint Ihnen so gefährlich, und der nahen Tod so fest bestimmt, daß Sie kaum einen ruhigen Augenblick haben können. Lassen Sie diese Furcht und Angst fahren. Sie können es; Sie müssen es, wenn Sie die Gründe anhören, die ich jetzt vortragen werde; wenn Sie sich bemühen, sie in Ausübung zu bringen.

Einmal ist Ihre Furcht und Angst unnöthig. Warum?

Die Uebel, welche die Hypochondrie begründen, sind nie von der Art, daß sie schnell tödtlich werden. Glauben Sie mir, wer sich vor dem Tode aus der Ursache fürchtet, daß er ihm bald in die Hände zu kommen glaubt, weil er ein Uebel an sich trägt, wie die Ihrigen sind, irrt sich sehr. Wenn ihn der Tod überrascht, so ist es dann wahrlich in hundert Fällen wohl mehr die Furcht, die ihn herbeiführte, weil sie den Körper entkräftete, als das Uebel, auf das sich diese Furcht gründete. Gerade die Organe, welche leiden, sei die Hypochondrie materiell oder immateriell, sind von der Art, daß die Beschwerden an denselben zwar vielleicht langwierig, aber fast nie tödtlich sind, so lange sich der

Körper in dem Zustande befindet, der bei Ihnen obwaltet. Weswegen wollen Sie sich also mit traurigen Bildern martern, die nur Ihre Einbildungskraft schafft; von welchen die Natur selbst nichts weiß.

„Ja," sagen Sie, „wir erkennen in den ruhigen Stunden das Irrige unserer Ansichten; allein wenn sich der Paroxismus wieder eingefunden, wenn wieder die mißmuthige Stimmung die Oberhand bekommen hat: dann sind wir unserer Gefühle nicht mehr mächtig, dann sind wir leider nicht vermögend, die schwarzen düstern Bilder zu verscheuchen, die sich vor unserer Seele aufthürmen."

Sehr wahr, meine Theuern! In diesen Augenblicken dieser Gefühle Herr werden zu wollen, ist eben so wenig möglich, als den Frost zu verscheuchen, der der Begleiter des Wechselfiebers ist, ja es ist ohne Zweifel noch weniger möglich, da Gefühle nicht so leicht durch eine mit kühner Hand dargereichte Arznei unterbrochen werden können, wie es bei dem erwähnten Froste in einzelnen Fällen der Fall sein kann. In der That ist nichts lächerlicher, als wenn man einem Hypochondristen in seinen trüben Stunden zuruft:

„Werfen Sie Ihre Einbildungen beiseite!" Lächerlich? Was sage ich also; trostloser sollte ich sagen, wenn wir es auf den unglücklichen

Kranken und nicht auf den Arzt beziehen, der einfältig genug war, so einen Rath geben zu können.

Aber wenn dieser Rath während der einmal eingetretenen hypochondrischen Stimmung selbst nicht zu befolgen ist, so werden Sie doch sehr viel thun können, dieses Eintreten selbst zu verzögern oder wohl gar — und am Ende muß dieses sein — zu verscheuchen und zu entfernen. Suchen Sie sich, um dieses zu bewürken, ganz mit der Natur dieses Uebels bekannt zu machen, das Sie fürchten. Suchen Sie es zu ergründen, und dann vergleichen Sie es mit der furchtbaren Idee, die Sie davon gefaßt haben. Geben Sie sich keine Mühe, um etwa seine guten Seiten kennen zu lernen; im Gegentheil unterlassen Sie nicht, einmal für allemal es lieber für ärger anzusehen, als es ist; sollte Ihnen Ihre Stimmung selbst den Tod als Folge daraus vorgemalt haben, immerhin, suchen Sie sich nur mit diesem Manne selbst genau bekannt zu machen. In der That trägt nichts mehr dazu bei, einen gefürchteten Gegenstand gleichgültiger zu machen, als die genauere Bekanntschaft mit demselben. Der Fuchs floh erschrocken zurück, als er das erstemal den Löwen erblickte, und endlich unterließ er es, ihm nur aus dem Wege zu gehen, da er ihn mehrmal gesehen hatte. Richtige Begriffe über sein Uebel zu haben, ist hier, so wie schon überhaupt, das sicherste Mittel, Erleichterung zu finden. Hat man diese erlangt, und hält die Furcht des bösen Ausgangs

der Hofnung des guten die Gleichwaage, oder sinkt die Schaale der erstern wohl selbst; so unterlasse man nicht, sich ganz in sein Schicksal zu ergeben. Ein ruhiges Vertrauen auf die Vorsicht, eine Vergleichung unserer Schicksale mit denen anderer Unglücklichen, das müsse dann die Panacee sein, welche der Hypochondrist in den Stunden brauche, wo er frei von seiner Stimmung ist. Unterläßt er nicht, diese so zu benutzen, so kann er gewiß auch die letztere immer weiter entfernt halten.

Wie sehr viel dazu beitragen könne, daß der Kranke den Gang seiner Krankheit, den Grad derselben, die Art der Würkung der Mittel, welche er anwendet, gehörig kenne, erhellt daraus deutlich. Diese Kenntniß allein ist hinreichend und vermögend, ihn zu beruhigen und den Trostgründen Gehör zu geben, mit welchen ihn seine Freunde oder sein Arzt aufrichten wollen. Freilich ist es falsch, wenn ein Hypochondrist dies durch Lesen vieler medizinischen Bücher erforschen will, die für ihn entweder gar nicht bestimmt, oder zn wenig für ihre Bestimmung geeignet sind, weil der Verfasser weder Deutlichkeit des Vortrags, noch Kenntniß des Uebels, noch Denkfreiheit genung besaß, die Sache von allen Seiten zu betrachten, die nicht in sein System paßten. Am besten wäre es für alle diejenigen, welche einst Hypochondristen zu werden fürchten müssen, den Rath des berühmten Heydenreich zu befolgen.

„Indessen will ich, sagt er in einem Aufsatze über Hypochondrie, *) jedem jungen Gelehrten besonders rathen, daß er in gesunden Tagen wie überhaupt die Theorie der Krankheiten, also auch besonders die der Hypochondrie, vor welcher nur der indolenteste Faullenzer sicher ist, studire.“ Hat ein an sich nur mäßig unbefangner Kopf eine solche Kenntniß des lebenden Organismus, **) der Gesetze, nach welchen und wodurch er thätig ist, die ihn gesund erhalten oder krank werden lassen, sich eigen gemacht, gewiß wird er dann nie auf den Einfall kommen, daß sein Uebel die Schwindsucht sei und also den Tod herbeiführe. Er weiß dann, daß der Charakter der Schwindsucht immer um so mehr steigende Hofnung der Genesung ist, jemehr die Krankheit selbst wächst; er weiß also auch, daß eben die Furcht des Todes, die ihn in trüben Stunden martert, durchaus dem entgegen ist, mithin also jede andere Krankheit, nur nicht die Schwinsucht, andeuten könne, die leider ein so oft gehegter

*) Philosophie über die Leiden der Menschheit. 2r Th. S. 102.

**) Wer diese Kenntniß auf eine unterhaltende Art erhalten will, dem empfehle ich meine schon mehrmals angeführten Untersuchungen über Lebenskraft.

Gedanke der meisten Hypochondristen ist, an der sie jedes Frühjahr, jeden Herbst zu sterben fürchten, während sie doch immer von neuem die Schwalben zwitschern hören und die Schneeflocken von neuem fallen sehen.

2.

Erste Fortsetzung des Vorigen.

Die Furcht vor dem oder jenem Uebel, die üble Laune, welche dadurch verursacht wird, die Traurigkeit u. s. f. beruht nicht selten wiederum auf der Furcht vor dem Tode, den man dadurch herbeigeführt glaubt. In der That würde mancher, mancher von Ihnen sich durch die Trostgründe bei einem siechen Leben beruhigt sehen, die einst der selbstleidende Gellert schrieb, wenn er sich die Gedanken an alles das aus dem Sinne schlagen könnte, was nach dem Tode seiner harren mag, wenn er gewiß überzeugt wäre, daß er statt Vernichtung einen erneuerten und verbesserten Zustand seines Daseins zu erwarten hätte. Lassen Sie mich auch darüber einige Worte mit Ihnen sprechen

Bemühen Sie sich, den Tod auf einer wünschenswerthen — und wenn Sie es nicht dahin bringen können, wenigstens gleichgültigen Seite zu betrachten.

Was fürchten Sie beim Tode? Entweder den Zustand des Sterbens selbst, oder den des Todseins, des Gestorbenseins. Lassen Sie mich zuerst einige Bemerkungen über das Erstere selbst beibringen.

Das Sterben selbst kann niemand so empfinden, wie es die Lebenden so oft fürchten zu müssen Ursache haben. Wann empfinden wir? Nur dann,

wann der Zusammenhang des Körpers mit der Seele noch ganz in seiner Integrität ist, wenn die Kraft, die die Organe zur Reaction der auf sie einwürkenden Reize geschickt macht, noch in jeder Hinsicht unverletzt ist. Allein im Zustande des Sterbens ist ja das nicht der Fall, Sterben — was ist es anderes, als eben das Schwinden dieser Kraft, die Vernichtung derselben. So bewußtlos wir daher auf diesem Schauplatz lebender Wesen auftraten, so bewußtlos verlassen wir ihn auch wieder. Schrecken uns vielleicht die Zuckungen mancher Sterbenden? Das müssen sie so wenig thun, wie die allgemeinen Krämpfe der Epileptischen, der in heftigen Fiebern darniederliegenden Kranken. War ihr Paroxismus vorbei, so konnten sie sich nicht der geringsten schmerzhaften Empfindungen erinnern, im Gegentheil kenne ich selbst verschiedene solcher Personen, die die angenehmsten Träume und Phantasien gehabt hatten. Alle diese Zuckungen, das Röcheln u. s. f. sind nichts, als die Folgen der nunmehr unordentlich vertheilten oder ganz widernatürlich angehäuften Reize, die Reaction der Kraft des Organismus, die dadurch aufgefodert wird, noch einmal so thätig zu sein, als es ihr jetziges Verhältniß zuläßt. Das Blut z. B. geht in die kleinen Gefäße nun gar nicht mehr, ist es ein Wunder, wenn es sich nun in den größern in Massen anhäuft und also auch da eine größere Zusammenziehung rege macht, als es vor dem verlornen

Gleichgewichte möglich war? Ist es ein Wunder, wenn diese Reaction um so auffallender wird, da die übrigen Theile in unthätiger Ruhe schlummern? Das furchtbare Röcheln ist eben so wenig ein Gegenstand der Bangigkeit; denn was ist es denn anders, als die Ausdehnung und das Zusammenfallen der dem größten Theile nach schon paralytischen Muskeln des Brustgebäudes, die nun halb mechanisch von der sich durch den Schleim, der im Rachen und der Lufthöhle steckt, durcharbeitenden einströmenden oder ausgepreßten Luft bewürkt wird.

Und so sehen Sie also, daß jede Furcht vor dem Sterben selbst unnütz, ein Produkt der Unwissenheit ist. Diejenigen, die ein künftiges Leben hoffen, die fest überzeugt sind, der Tod ist nichts, als der Ausgang aus diesem Leben in ein anderes, wo die jetzige Vollkommenheit eine Staffel höher steigt, oder die Unvollkommenheit diese Eigenschaft verliert und das Gewand ihrer Schwester annimmt, diejenigen von Ihnen, die das Grab für nichts, als den Hafen von dem unbekannten Lande ansehen, in das sie hinüberschiffen, um von den vorangegangenen Weisen und Biedermännern jeder Nation empfangen zu werden; diejenigen von Ihnen, denen, wie dem heiligen Stephanus, die Geister der abgeschiedenen Freunde traulich beim Scheiden von dieser Erde zuwinken; diejenigen von Ihnen, die den Gründen:

„Jedes Thier kann auf den Gipfel seiner individuellen Vollkommenheit kommen, nur der Mensch fühlt im höchsten Alter noch Mängel, findet noch Lücken, die er ausbessern, neue Quellen, aus denen er Nahrung für seinen Geist schöpfen kann. Er muß also bestimmt sein, noch eine höhere Staffel zu ersteigen, er muß ein anderes Leben beginnen;“

oder:

„Es giebt kein Thier, das sich von einem höhern Wesen, von einer Allmacht des Weltenschöpfers einen Begriff formiren könnte; das seine Handlungen nach moralischen, allgemein gültigen Principien zu ordnen vermögend wäre; das Verfügungen, Anstalten, Werke schaffen könnte, welche sein Andenken Jahrhunderte lang erhielten und auf Jahrhunderte, ja Jahrtausende ihren Einfluß behalten könnte: es ist also nicht denkbar und unsern Empfindungen zuwider, uns im Tode selbst eine Vernichtung zu begründen; nur für diese Welt geschaffen zu sein, die ein Sandkorn unter den übrigen ist;“

oder:

„Es spricht alles für die Fortdauer des Menschen und nichts dagegen, und wo ich dieses finde, da muß ich glauben dürfen, zu schließen berechtigt sein, daß eine solche Sache auch statt finde!“

Diejenigen von Ihnen, die diesen Gründen, so wie es ehemals der Fall war, unbedingten Bei-

fall schenken, werden nun beruhigt sein; für sie wird der Tod höchstens wie eine bittere Arznei, nicht aber als eine furchtbare Operation erscheinen, und bei weniger Betrachtung wird die Furcht weit von der Hofnung überwogen werden.

Allein die Sucht der Zweifel hat sich hinter die Maske der Philosophie gesteckt. Man wollte völlige Gewißheit haben, die außer der Gränze menschlicher Erkenntniß liegt, und da man mit der Wahrscheinlichkeit nicht zufrieden war und die Gewißheit nicht folgern konnte: so wurde bei vielen die erste so schwach, daß sie oft der bittersten Traurigkeit ein Opfer werden und den Gegenstand ihrer Furcht nun desto näher führten.

An diese von Ihnen wende ich mich jetzt. Sie denken an nichts, als an das schaurige Grab; Sie sehen nur Ihre Hülle in dem kalten Schooße dieses liegen; das dumpfe Glockengeläute, die Trauerleute, die Ihren Leichnam zu seiner letzten Behausung tragen.

In der That sind Sie, wenn Sie sich nicht auf eine andere Art zu helfen wissen, am übelsten dran. Für Sie hat nur das Gegenwärtige Reiz, die Zukunft ist Ihnen meistens schreckbar, vorzüglich wegen des Zustandes, in dem Sie da zu sein meinen. Nichts martert Sie mehr, als der Gedanke des Gestorbenseins; Sie sehn sich im Geist im Grabe, bilden sich ein, auch noch da so fortzuempfinden, wie es hier der Fall ist. Mon-

taigne hat sehr richtig in seinen Meinungen über verschiedene Gegenstände bemerkt, daß diese Vorstellungsart allein den Tod schreckbar macht.

Wie werden Sie wohl sich, von der Todesfurcht gemartert, Ruhe des Geistes schaffen können?

Zuerst durch eine Betrachtung und genauere Untersuchung der ganzen vegetirenden und animalischen Welt überhaupt. Entstehen — aber auch vollenden, blühen — aber auch welken, kommen — aber auch schwinden, das ist der Kreislauf der ewig schaffenden, und auch ewig untergehenden Natur. Jede Würkung derselben ist ein Schritt zu ihrer Vernichtung, doch so, daß gewisse Gesetze erkannt werden, deren Befolgung ohne Ausnahme statt findet. Gewisse Kräfte sind in der organischen Natur würksam; allein diese — nenne man sie nun Lebenskraft, Erregbarkeit u. s. f.; denn auf Nahmen kommt es ja hier nicht an — sind ein für allemal abhängig von den Aussendingen, oder andern, von außen auf sie wiederum einwürkenden Kräften, denen sie entweder unterliegen, oder die von ihnen, meistens zu ihrem eignen Schaden besiegt werden; was wird aus diesem ewigen Kampfe werden? Gesetzt auch, daß die Kräfte selbst, als einfache Substanzen, immer das bleiben, was sie sind, so können es doch die materiellen Substanzen nicht, denen sie adhäriren, mit einem Worte, die Körpermasse muß durch das un-

aufhörliche Ineinandergreifen endlich abgenutzt, steif — mithin unbrauchbar werden. So entsteht die Stockung der Räder, und das um so leichter, je fein gearbeiteter sie sind. So welkt die Blume, so verdorrt der Baum, wenn seine Gefäße die Säfte nicht mehr in die feinern Aeste oder Zweige zu treiben vermag; so stirbt das Thier — der Mensch. Auch sein Dasein läßt sich, wenn keine äußere Gewalt es schneller endet, als es dem Gange der Natur nach sein sollte, in drei Akte eintheilen. In der Jugend ist der Ueberfluß aller Säfte am stärksten; er wächst, breitet sich aus. Sollte dies wohl ewig fortdauern? Gar bald tritt ein Stillstand ein, in dem alles eine Zeitlang auf dem Punkte bleibt, wo es stand; endlich aber sind auch dafür die Theile nicht mehr geeignet; es wird der Widerstand, den die immer mehr vertrocknenden und auf andere, oft nicht in die Sinne fallende Art veränderten Theile jenen Kräften, die in ihnen das Spiel des Lebens darstellten, entgegensetzen, zu groß; unregelmäßige Reaction zeigt sich immer mehr und mehr — endlich Stockung — endlich gänzlicher Stillstand jeder Bewegung und Reaction, oder der Tod.

So einfach ist nun diese Operation, und so schrecklich sollte sie werden? Woher kommt es wohl sonst her, als von den Schauern, die wir um dieses Wort hergelagert haben? Sehr wahr sagt einer unserer praktischen Philosophen:

„Laßt uns von dem Gedanken des Todes nur die Vorstellung von einer scheußlichen Knochengestalt, die furchtbare Hippe, den todten Schein der Fackeln in der Mitternacht, den schauerlichen Leichenzug, die vermummten, langsam dahinschleichenden Gespenstergestalten, laßt uns alle diese düstern Nebenideen davon trennen, und was bleibt uns übrig? — Das letzte Aufflackern des verlöschenden Lichtes, wo dem zehrenden Tochte die Nahrung gebricht, wir erhalten — wenn hier ja nicht personificirt werden muß — Griechenlands holden Genius mit der umgekehrten Fackel, den Zwillingsbruder des holden Schlafes. Es wird jenes wohlthätige Gebild daraus, dem ein Dichter die süßwehmüthigen Worte in den Mund legt:

„Sollst sanft in meinen Armen ruhn!“ *)

Ueberdieß darf auch uns hier nicht der Gedanke an völlige Vernichtung niederschlagen. Wie lange dauert es, daß das hohe Riedgras über unser Grab hinweht? Daß die Atomen von unsrer Fleischmasse auf hundert anderen Wegen wieder für die Bildung neuer Generationen verwendet werden? Epoche existirt ja nur in der Zeitrechnung des Menschen. Die Natur weiß nichts davon. Anfang und Ende schwindet immer so unmerklich in einander, daß kein Mensch bestimmen kann, wenn das, was jetzt

*) Grubers Bestimmung des Menschen. I. 121.

Pflanze ist, die Bestandtheile des Thieres konstituiren wird, oder wenn dieses in den Körper der Pflanze übergeht.

Indessen werden alle diese Betrachtungen noch wenig nutzen, wenn man nicht den Rath jener ältern und neuern Weisen benutzt:

„Sich streng daran zu gewöhnen, nur für den jedesmaligen Tag zu leben.“

In der That ist nichts unzweckmäßiger, als sich immer und ewig an das halten, was kommen kann und darüber ganz und gar der Gegenwart vergessen. Man genieße den gegenwärtigen Augenblick, lege sich jeden Tag mit dem Gedanken zu Bette: Morgen bist du nicht mehr; und wenn ihn der junge Tag widerlegt hat: so freue man sich darüber, genieße des Lebens von neuem und mache es nichts destoweniger wieder so, wenn sich der Abend nähert. Eine solche Stimmung wird unter solchen Umständen ungemein wohl thun. Pläne und Entwürfe für die Zukunft werden dann den Handlungen der Gegenwart weichen, und jede der letztern immer nach dem Gesetze der Sittlichkeit berechnet sein; denn warum sollte ein Mensch unlauter handeln wollen, der immer im Begriff zu sein glaubt, diese Wohnung zu verlassen, wo sie ihm allein, auf die entgegengesetzte Art vollzogen, hätte nützen können? Daraus wird jenes ruhige Selbstbewußtsein des Tugendhaften entstehen, das schon allein so

viel beiträgt, auch den Körper gesund zu erhalten und ihm im Gegentheil seine Leiden zu erleichtern. So schwer diese Gewohnheit im Anfang sein wird, so leicht wird sie allmählig und so vortheilhaft. Möchten doch recht viele Hypochondristen bewogen werden, wenigstens einen standhaften Versuch damit zu machen. Sie würden sehn, wie gegründet Paskals Klage war: „Wir leben eigentlich nie, sondern wir hoffen nur immer zu leben,“ und wie sehr der launige, originelle Charron Recht hat, wenn er sagt:

„Gewiß hat die Vorbereitung zum Tode vielen Menschen mehr Qualen verursacht, als das damit verknüpfte Leiden selbst. Ich rede nämlich nicht von einer tugendhaften und philosophischen Prämeditation, welche die Seele unüberwindlich gegen alle die Angriffe des Schicksals macht, sondern von einer schmutzigen, falschen und eitlen Furcht vor künftigen Uebeln, welche einen schwarzen Dampf über die Schönheit der Seele verbreitet und ihre Ruhe und ihren Frohsinn zerstöhrt. Statt einer solchen Prämeditation wäre es besser, sich von dem Uebel selbst, ohne vorher daran zu denken, überraschen zu lassen. Ueberhaupt ist es jämmerlich, wie ein Maulaffe nach der Zukunft zu gaffen, und sich in Hofnungen, Wünschen und Furcht ängstlich zu bekümmern; denn nicht zu gedenken, daß wir über die Zukunft nicht die mindeste Ge-

walt haben, berauben wir uns selbst dadurch des ruhigen Genusses der gegenwärtigen Güter und machen es uns unmöglich, zufrieden zu sein." *)

*) Ueber das menschliche Elend von Peter Charron.

3.

Zweite Fortsetzung des Vorigen.

Ursachen, welche ich in der ersten Abtheilung dieser Schrift anführte, machen es zu einer, wenn auch, glücklicherweise nicht zu häufigen Erscheinung, daß sich das Mißtrauen in seine Kräfte und Beschaffenheit des Körpers auch auf den Geist fortpflanzt; daß man sich, wie ich schon anführte, für schwachköpfig, bornirt, stumpfsinnig und wer weiß, was hält. Für den Gelehrten, dessen Arbeiten oft an Stunden gebunden sind, für den denkenden Künstler, muß diese Stimmung äußerst traurig sein und oft zu sehr beunruhigenden Auftritten Anlaß geben. Da sie nichts, als eine Aeußerung ist, die, wie ihre Mitschwestern, von einer andern Ursache begründet werden, so kann auch sie nur dann entfernt bleiben, wenn man sich ganz dem Verfahren unterwirft, das jene allgemeine Ursache vernichten kann; allein für den Augenblick etwas zu thun, ist um so wichtiger, je größer die mit diesem Zufalle verknüpfte traurige Stimmung ist.

Und was wird wohl das sein, das hier geschehen kann? Viel in der That nicht, aber doch etwas. Man suche in den ruhigen, heitern Stunden, sich über seine Verdienste, über seine Arbeiten eine helle, richtige Idee zu verschaffen. Ohne seinem Egoismus zu fröhnen, vergleiche man sein Urtheil über diese Dinge mit denen, die uns von andern Orten

her zu Ohren gekommen sind. Unpartheiisch betrachte man ihre guten Seiten und ihre Fehler; und sind der letztern mehrere, so betrachte man sie mit gleichgültigen Augen oder verbanne sie ganz aus seinem Gedächtniß; sind der erstern viele, so seien sie eine Quelle reiner Freude. Tritt jene üble Stimmung, jenes Mißtrauen in seine eignen Kräfte ein — und vielleicht geschieht dieses schon darum seltner — so nehme man das Gute vor, halte sich an den Gedanken: bist du auch in diesem Moment nicht im Stande, so etwas zu fertigen, so wird es doch in einem folgenden geschehen, und sei übrigens ganz so ruhig, als es nur immer möglich ist. Ein eifriges Bestreben wird auch hier gar bald die besten Würkungen äußern.

4.

Traurigkeit wegen begangener Fehler.

Es giebt eine Menge Hypochondristen, welche nicht sowohl durch ihre eingebildeten oder würklich statt findenden Uebel in mißmuthige Stimmung versetzt werden, als vielmehr dadurch, daß sie durch Vorwürfe sich gemartert fühlen, welche sie sich zu machen haben, oder machen zu müssen glauben. Viele glauben, daß ihre körperlichen Leiden die Folgen jugendlicher Ausschweifungen, geheimer Wollustsünden rc. sind. Nun sind sie traurig, und zwar weniger wegen der Uebel selbst, als vielmehr aus Ursachen dieser Vergehungen. Nicht selten ist es sogar der Fall, daß die Uebel, die sie von solchen Vergehungen ableiten, noch gar nicht oder nur in äußerst unbedeutendem Grale da sind, anderemal ereignet es sich, daß sie würklich aus ganz andern Ursachen abstammen, und Irrthum des Arztes, falsch verstandene Lektüre u. s. f. diese Meinung rege machte. Sei es damit, wie es wolle; es bleibt ein für allemal unrecht, einer solchen Traurigkeit nachzuhängen. Wir machen alle Fehler; Sie, die deswegen traurig sind, daß Sie Ihren Körper schwächten, haben dieses mit Tausend, ja Millionen andern gemein. Die meisten leben so, als ob sie Jahrtausende zu leben fürchteten und alles mögliche anwenden müßten, um dieses zu verhüten, und wenn auch Sie durch Unwissenheit oder Ueber-

eilung dazu verleitet wurden, so zu handeln: so eilen Sie, nach erhaltener besserer Einsicht, den Fehler so weit wieder gut zu machen, als es in ihren Kräften steht. Durch Klagen, Harm und Traurigkeit geschieht das nicht, sondern durch Anwendung der gehörigen Mittel. So handelt der Weise; sich über Geschehenes unnütz zu härmen, ist Sache des Thoren. Im Ganzen genommen wird auch selten einer sein, dessen Uebel, so geschaffen, nicht auf irgend eine Art leicht wieder restituirt werden könnte.

Wie leicht übrigens übertriebene Schilderungen von den Folgen dieser und jener Ausschweifungen bei einem etwas ängstlichen Menschen Uebel in der Einbildung sehen lassen, die entweder gar nicht oder doch nur in äußerst unbedeutendem Grade da sind: wie sehr sich überhaupt also jeder zu hüten habe, jenen Schilderungen nicht so geradezu zu trauen, davon hat mir die Erfahrung selbst und meine weitläuftige Correspondenz die überzeugendsten Beweise gegeben und giebt mir sie täglich. Salzmanns und Tissots Schrift über Onanie hat in der That mehr Hypochondristen geschafft, als es dieses Laster selbst gethan hätte.

5.

Mittel, ruhig und heiter zu werden.

Indessen alle diese Vorschriften werden entweder gar nicht oder doch nur mit ungemein großer Mühe befolgt werden können, wenn man nicht vorsichtig genung ist, sich der Maaßregeln zu bedienen, die, wenn jene negativ waren, d. h. zeigten, was Sie zu unterlassen haben, so beschaffen sind, daß Sie sehen, was Sie thun müssen.

Das Erste, was hierhin gehört, betrifft die

Einsamkeit.

Diese vermeiden Sie durchaus; vermeiden Sie sie um desto mehr, je mehr ein innerer Hang zu ihrem Genusse Sie hintreibt. Verstehn Sie mich aber recht. Unter Einsamkeit versteh' ich hier nicht die Entfernung vom Geräusche der Welt; nicht die Vermeidung der glänzenden Palläste, nicht die Wohnung in einem Hüttchen, fern von der Stadt und ihren unfreundlichen Bewohnern. O nein, alles dies kann für den Hypochondristen so nützlich werden, daß es Thorheit wäre, ihm den Genuß davon zu versagen. Was sollte der Leidende auf Bällen, Assembleen, Concerten und in jeder Versammlung ausgelassen lustiger Menschen? Seine, der ihrigen so ganz entgegengesetzte Stimmung würde durch den Contrast nur noch mehr traurig

werden, das Gewand des Mißmuths noch fester umschlingen; sein Auge würde Freude heucheln und seine Brust mit Mühe die Seufzer unterdrücken können, die sich unwillkührlich hervordrängten. Hier verstehe ich unter Einsamkeit das Alleinsein, sei es nun in Hinsicht auf Personen oder auf das Denken zu beziehen. Wenn wir uns nur dem Gegenstande überlassen oder überlassen müssen, der uns kümmert, sei es nun auf dem Platz, wo sich die Freude herumtummelt, oder unser einsames Zimmer, dann sind wir allein — einsam, und von dieser Art der Einsamkeit nur konnte Zimmermann sagen:

„Da vergißt man nichts, da blutet jede alte Wunde, da rostet kein Dolch. Alles, was einst die Nerven spannte und mit tiefen Spuren sich einprägte in die Imagination, ist ein Gespenst, das dich mit unermüdeter Wuth in deiner Einsamkeit verfolgt.“

Suchen Sie also, sein Sie, wo Sie wollen, Ihrem Gemüth immer eine Beschäftigung zu geben, die Sie von alle dem, was auf Ihren Zustand, in so fern Sie ihn mit ängstlichen Blicken betrachten wollten, abziehen kann. Kleine Beschäftigungen, Reisen, Unternehmungen, die eine Verwickelung haben, welche die Aufmerksamkeit anhaltend erfordert, ohne doch eine beschwerliche Arbeit darzustellen, der Umgang mit wenigen ausgesuchten Freunden — das werden solche Dinge sein, die jedes

Alleinsein verbannen, selbst wenn Sie — ein scheinbarer Widerspruch! — kein menschlicher Odem umsäußeln sollte.

Kleine Beschäftigungen. Hier ergeben sich die Vortheile, die die ländliche Einsamkeit dem Hypochondristen verschaffen. Das Interesse, das er an seinen Schoten nimmt, die er bald für seinen Tisch zu pflücken hofft, die Freude, wenn er sich die Blätter des Sallats so schön zum Kopf zusammenfügen sieht, welchen er nun bald in die Küche seiner Gattin abliefern kann; das Entzücken, wenn ihm nun zum erstenmal die aufgebrochene Nelke, die Rose entgegenduftet, die seine Hand pflegte und begoß — wie sicher werden sie ihn seiner Grillen vergessen machen!

Haben Sie hierzu keine Zeit, oder vielmehr keine Gelegenheit? Wohl; so drechseln Sie, wie Kratters Vizekanzler, so legen Sie sich eine Vogelhecke oder irgend etwas der Art an, das ihr Interesse fesselt und von Tag zu Tag immer wachsen läßt. Solche kleine unschuldige Freuden in den leeren Stunden erhalten den Frieden der Seele, schenken ihr Ruhe, wenn sie, von den Stürmen des Lebens ermattet, dieser bedarf. Und sollten Sie zu dem allen keine Neigung, ja wohl nicht einmal Gelegenheit haben: nun so wird doch wohl noch ein kleines Concert, eine Billiard- oder Kegelparthie, eine deklamatorische Societät, ein Liebhabertheater zu formiren sein? Die letztern Vorschläge sind es

eigentlich, deren Ausführung ich für ein Unternehmen halte, das die Seele immerfort beschäftigt, ohne sie zu sehr anzustrengen. Die kleinen Kabalen, Unterhandlungen, Beifall, Verdruß und hundert andere solcher geringfügigen Umstände erhalten sie so rege, so thätig, daß sie an dasjenige zu denken gar nicht Zeit behält, was allein von der Aufmerksamkeit ausgeschlossen sein soll.

6.

Fortsetzung.

Ich rieth dazu, sich, wo möglich, in die Arme einiger ausgesuchten Freunde zu werfen. Ich seh' es voraus, wie sehr sich Ihre vermeinte Erfahrung dagegen aufstellen wird. „Wo," rufen Sie, „wo ist jetzt die Blüthe der Freundschaft zu pflücken? Egoismus hat sie verdrängt; wir haben viel Geschwätz von Freundschaft, aber desto weniger die Sache selbst, so wie jetzt die meisten Dinge nur in Betreff des Redens, nicht in der Würklichkeit selbst da sind!"

Sie haben leider zum Theil recht, aber doch nicht so sehr, um meinen Rath damit als ganz unnütz verwerfen zu dürfen. Fordern Sie nur von dem schwachen, superverfeinerten Menschen nicht mehr, als er leisten kann. Freilich finden Sie wohl schwerlich einen Pylades. Freilich wird fast jeder nur so lange Freund sein, als ohne Aufopferung seines eignen Vortheils sein kann, weiter läßt ihn der Egoismus nicht kommen, er, der jetzt seinen Einfluß so weit ausgebreitet hat, daß der Graf v. Wintersee in Kotzebues Menschenhaß und Reue nichts als die trockne Wahrheit sagt, wenn er ausruft:

„Egoisten sind wir alle; der eine läßt seinen Egoismus nackend laufen, und der andere hängt ihm ein Mäntelchen um."

Aber greifen Sie doch auch in Ihren Busen. Nehmen Sie den Menschen, nicht, wie er sein sollte, sondern wie er, durch Lage, Stand, Erziehung, Temperament u. s. f. sein kann und ist, entwerfen Sie, ohne von Eigenliebe selbst geblendet zu sein, ein Ideal der Freundschaft nach sich selbst; sein Sie nachsichtig, wenn es selbst so nicht aufgefunden zu werden scheint, und gewiß, dann werden Sie Ihr Mißtrauen in jeden, der sich Ihnen naht, beiseite setzen, die üble Laune wird schwinden und dem offenen vertraulichen Gespräche weichen; überrascht sie Sie ja einmal, so werden Sie nicht ermangeln, wie der Held des Stückes dieses Namens von Kotzebue, sogleich den um Verzeihung zu bitten, den sie traf, und finden Sie sich, bei solchem Betragen, dennoch getäuscht, wurde Ihnen Ihr Zutrauen, Ihre biedere Offenherzigkeit dennoch durch Undankbarkeit, Kränkung, Falschheit, vergolten: so wird auch dann das Mitleiden, statt der sonst entstehenden Erbitterung die Oberhand behalten; Sie werden den falschen Freund als einen Irrenden betrachten; in Ihrem Busen wird kein Haß, und noch weniger Menschenhaß im Allgemeinen die Oberhand behalten.

Glauben Sie nicht, daß hier bloßes Räsonnement statt finde. Lächeln Sie nicht über mich und denken: der Mann hat gut schreiben; er ist vielleicht nicht in dem Falle gewesen. Bei dem, was

der Mann Ehre nennt, ich habe jetzt nichts niedergeschrieben, als was das Produkt meiner eignen Erfahrung war. Betrogen von sogenannten Freunden, verleumdet und hintergangen von denen, die meine Mahlzeit theilten und mein ganzes Herz besaßen, verkannt von denen, die ich schätzte, bin ich nichts weniger, als mißtrauisch und menschenfeindlich geworden, bin ich nichts weniger, als aufgebracht gegen diese Menschen selbst geworden. Vorsicht ist das einzige, was ich angenommen habe. Geheimnisse allein bleiben in meinem Busen verschlossen; alles übrige theile ich jetzt wieder mit den wenigen, die ich jetzt um mich sammle, um auch in ihnen mich vielleicht wieder getäuscht zu finden.

Lesenswerth ist hier die Stelle aus Engels Fürstenspiegel:

„Es läßt sich noch zweifeln, ob Haß und Verachtung gegen die Menschheit, diese traurigsten Erscheinungen in der sittlichen Welt nicht vielmehr aus dem Bewußtsein seiner selbst, als aus der Beobachtung anderer entspringen. So wie bei den übrigen empfindenden Wesen, so ist es auch wahrscheinlich beim Menschen das Selbstgefühl, das, gleichsam instinktartig, sein Benehmen und seine ganze Gesinnung gegen die Mitgeschöpfe leitet; eine Gesinnung, die durch äußere Veranlassungen nur zum Ausbruche geweckt, nicht ursprünglich her-

vorgebracht wird. Eben deswegen sind Menschenverachtung und Menschenhaß, wie sehr auch manche in diesen Gesinnungen sich gefallen mögen, fast immer Schande für den, der sie nährt; sie öfnen einen Blick in sein Innerstes und lassen mit hoher Wahrscheinlichkeit auf seine eigene Hassenswürdigkeit und Verächtlichkeit schließen *).“

Wohl dem Hypochondristen, der ein Weib findet, das ihm alle die Vortheile schafft, die ihm der Umgang eines Freundes giebt, und mit ihnen noch hundert andere vereinigt. Sie ist der wohlthätige Genius, der die Wunden seines Herzens heilt. Wenn ihre Beredsamkeit seinen Gram verscheucht, wenn ihre Klugheit hundert Mittel zu erfinden weiß, ihm die Ruhe zu geben, deren seine Seele bedarf, wenn sie mit lindernder Hand die kleinen Beschwerden zu mindern bestrebt ist, die sich da und dort aufthürmen; wenn sie sorgfältig hundert kleine Freuden erfindet, mit denen sie den traurigen Gatten überrascht, überall nachgiebt, trägt, duldet; dann flieht gewiß das Gespenst des Hypochonders; dann ist nichts mehr so bedeutend, das nicht, durch diese Beredsamkeit entkräftet, durch diesen Zuspruch ermuntert, ertragen werden könnte. Wohl mir, theure Friederike! ich habe dich ge-

*) S. 209. N. Aufl.

funden. Möchten viel solcher Perlen unter deinem Geschlechte sein, um auch meinen Freunden sie zeigen zu können! Du warst der Engel, der mich an seiner zarten Hand leiten soll, wenn sich düstre Schwermuth wieder des Geistes bemächtigt, der noch bisweilen die Bande der Verhältnisse zu lebhaft fühlt, in die ihn das dunkle Schicksal eingeengt hat.

7.

Macht des Gemüths auf die krankhaften Gefühle.

Sie lernten viele Mittel kennen, die aus der Fülle psychologischer Erfahrung genommen waren, um Ihren Zustand erträglicher zu machen. Das wichtigste ist noch zurück. Es ist die Macht des Gemüths, Meister seiner Gefühle zu sein, sich nicht von ihnen zu Wünschen oder Klagen verleiten zu lassen, so lange die Gegenstände der erstern nicht realisirt und die der letztern nicht entfernt werden können. Ich habe mehreres angegeben, wodurch wir die Aufmerksamkeit auf solche Gefühle ablenken können. Allein werden sie denn alle, jene Dinge, dazu hinreichend sein, wenn sich diese Gefühle auf einer höheren Stufe befinden? Werden sie denn hinreichend sein, so lange nicht die Seele den heroischen Vorsatz faßt, sich von ihnen nicht irre machen zu lassen; zu tragen, so sehr sie kann? So lange noch nicht Entschlossenheit, Fassung, ein fester Blick auf einen edlern Zweck da ist? — Ich nannte so einen Entschluß heroisch. Und wahrlich, ich habe Ursache dazu. Mit Muth sich in das wilde Schlachtgetümmel stürzen und bei augenscheinlicher Gefahr aus der Mitte der Feinde eine Fahne zu reissen, oder tausend sprühenden Feuerschlünden trotz zu bieten, um der erste auf der Mauer unter den Stürmenden zu sein, ist

nichts, gegen die Geduld, die dazu gehört, ein Uebel zu tragen, das Tag vor Tag von neuem wiederkehrt, es sei nun würklich, oder nur eingebildet. Dort ist die Vernunft unter der Macht der Leidenschaften. Gefahr sieht der tobende Krieger nicht. Ehrliebe, Rache, Zorn, Wuth, beherrschen seine Seele, das Geschrei der Cohorten, das Schmettern der kriegerischen Tuba und das Wirbeln der Trommeln benebeln seine Sinne zu sehr. Aber wie ganz anders ist, auf seinem einsamen Zimmer, lange Nächte hindurch immer Stoff zu Seufzern zu finden und sich doch nicht hinreissen zu lassen, sondern standhaft zu dulden und mit Ergebung den Beschluß des Schicksals oder der Vorsicht zu erharren! Wie weit wird jener Muth von diesem übertroffen! Doch je mühseliger der Sieg über solche Leiden zu erringen ist, um desto rühmlicher ist er auch, und daß er gewonnen werden kann — dafür bürgt die Macht des Menschen, dafür bürgen die Beispiele der berühmtesten Menschen. Wie hätte sonst wohl jener Kazike, den die Spanische Mordlust und Geldgier auf glühenden Kohlen marterte, noch seinem mit ihm leidenden Günstling Trost zusprechen können? Wie hätte Campanella, jener Weise, die Torturqualen so gleichgültig ertragen können? Wie möchte Klinger von seinem Don Raphael de Aquillas erzählen:

„Die Diener der Rache ergriffen ihn mit wüthender Faust. — Ausgespannt lag er — die Menschheit schaudert bei dem Anblick — und nur ein Priester, der solche Qualen ersinnen und ansehen kann, vermag es, sie zu beschreiben. Drei Tage dauerte die Marter — stumm lag der Gemarterte — nur Aechzen und Seufzen erzwangen die Henker."

Darf es Sie, nach solchen Beispielen, nun wohl Wunder nehmen, wenn mehrere der berühmtesten Männer bei ihren Leiden gleiche Standhaftigkeit bewiesen?

Erinnern Sie sich in dieser Hinsicht an Rousseau. Unter den empfindlichsten Körperleiden schrieb er die meisten seiner Schriften. Und als Voltaire in seinem Gedichte: Lissabons Zerstörung, jeden Gedanken an eine wachende Vorsehung zu vertilgen suchte, hatte er nichts desto weniger immer noch seine unveränderte Ueberzeugung zu vertheidigen Muth genug, und schrieb Voltairen:

„Alle Spitzfündigkeiten der Metaphysik können mich nicht bestimmen, auch nur einen Augenblick an der Unsterblichkeit der Seele und an einer gütigen Vorsehung zu zweifeln. Ich fühle sie, ich hoffe sie, glaube sie, fordre sie, und werde sie bis zu meinem letzten Zweifel vertheidigen."

Und kurz vorher:

„Ich habe in diesem Leben zu viel gelitten, um nicht ein anderes Leben zu erwarten."

In einem ähnlichen Zustande erhob sich Gellert zum Lehrer seines Vaterlandes, selbst der Kummer und häusliche Sorgen konnten seine Ruhe nicht zerstören — denn, arm und wohlthätig, wie er war, erhielt er seine kleine academische Pension während der Kriegsunruhen äußerst unordentlich und auch wohl gar nicht, und seine Schriften wurden ihm von dem damaligen Bücherwucherer Wendler so schlecht bezahlt, daß jetzt der elendeste Romanschreiber eben so viel, ja noch mehr verdient.

Mit dem bekannten Mendelsohn war es dasselbe. Asthmatisch wegen der völligen Verunstaltung seiner Brust, geplagt von einer ungemeinen Nervenschwäche war er doch der heiterste, angenehmste Gesellschafter und der zufriedenste Mann in seinem Hause.

Garve, der Gellerten ganz an die Seite gestellt werden darf, in wie fern seine größern Fortschritte der höhern Cultur des Zeitalters überhaupt angerechnet werden müssen, konnte mehrere Jahre weder schreiben, noch lesen, noch meditiren, und doch wußte er sich dadurch, daß er seine Leiden standhaft trug, endlich so weit zu erheben, daß er

das Werk des Cicero über die Pflichten übersetzen konnte, das eine so wichtige Stelle unter seinen Arbeiten einnimmt. Man lese seinen ungekünstelten Dank, den er dem Schöpfer für diese Schwäche des Körpers bringt. „Sie hat mich," sagt er, „gelehrt, wie viel der Geist über den Körper vermag, wenn er standhaft ist."

Wie groß der Nutzen dieser standhaften Ergebung in sein Schicksal sei, darf ich nunmehr wohl nicht weiter auseinander setzen. Nur noch ein paar Worte in Hinsicht des Falls, daß vielleicht das Uebel, welches Sie wähnen, gar nicht statt findet, daß nur ein täuschender Schein Ihre Sinne nicht deutlich wahrnehmen ließ und Ihre Phantasie verwirrte? Ein solches eingebildetes Uebel wird, so lange es immer die Angst rege hält, vielleicht alle die traurigen Folgen haben, welche aus dem würklichen entspringen könnten. Allein wie sehr wird diesen vorgebeugt werden, wenn Sie, in vollkommener Fassung, diesen entgegengesehn haben und sich nun aufs angenehmste getäuscht finden?

Ich weiß, wie schwer es in einzelnen Fällen sein mag, ganz diese Vorschrift und so zu befolgen, daß es nicht einzelne Stunden gäbe, in welchen nicht die alte Ungeduld und Angst zurückkehrte. Allein ein unablässiges Bestreben, die Auswahl der schon vorher angegebenen psychologischen Hülfs-

mittel, z. B. Ablenkung der Aufmerksamkeit durch diese oder jene, körperlichen oder geistigen oder solche Beschäftigungen, die sich auf den einen oder den andern gemeinschaftlich beziehen, wird gewiß das Ziel erringen lassen, und einmal errungen, sehe man nur darauf, es sich nicht wieder entreissen zu lassen.

8.

Einige Bemerkungen übers Vorige.

Ich könnte diesen Punkt nun ganz verlassen; um indessen Sie von jeder Seite sicher zu stellen, so sehr es in meinen Kräften steht, so will ich noch einige Bemerkungen hier beifügen, die bei Ihnen, genau befolgt, gewiß nicht ohne Nutzen bleiben werden.

Es könnten einige, in den trüben Stunden Ihrer Leiden, vielleicht zu spät einen Versuch, Herr ihrer Gefühle zu werden, zu machen fürchten. Dabei erlauben Sie mir die Bemerkung zu machen:

Es ist eine ausgemachte Erfahrung, daß es Gefühle giebt, welche ganz zu verbannen, eine unmögliche Sache sein würde, so bald sie das Werk eines Augenblicks sein sollte. Allein es ist eben so gewiß, daß es bei allen doch bis auf einen gewissen Grad gebracht werden kann. Unser Wille ist in der That ein ungemein starkes Mittel, dasjenige, was uns unangenehm ist, es sei nun ein geistiges — aus Vorstellungen entsprungenes — oder körperliches Gefühl, wenn auch nicht zu verbannen, aber doch wenigstens erträglich zu machen. Wie weit dieses gehen kann, in welchem Grade wir es erträglich machen können — dies hängt meistens von der Stärke ab, die wir unserm Willen gaben. Jene Männer, die sich

nicht, wie ein Rohr vom Winde, durch jedes kleine Ereigniß, durch das unbedeutendste Hinderniß in ihren Entschlüssen irre machen lassen, die, einmal bestimmt, das zu thun oder jenes zu unterlassen, unausgesetzt ihren Zweck verfolgen, so lange noch Möglichkeit denkbar ist, solche Männer wissen sich freilich in allen Unannehmlichkeiten standhafter zu betragen, als es sonst der Fall bei andern ist.

Achten Sie diese letztere Erfahrung für wichtiger, als sie für den ersten Anblick nach scheinen dürfte. Es entspringt hieraus die Regel, schon in Zeiten seine Willensfreiheit zu üben, sich nur durch Gründe bestimmen zu lassen, die Dinge nicht nach dem Eindrucke zu betrachten, den sie auf uns machen, sondern auf alles dasjenige Rücksicht zu nehmen, was ihre Natur, ihre Folgen u. dergl. anbetreffen kann. Der Schmerz z. B., der mit der Ablösung eines Gliedes verbunden ist, ist groß; aber weit entfernt, sich ihm zu überlassen, prüfe man vorher den Zweck, wegen welches man ihn ausstehen will, vergleiche ihn mit den immerdauernden Unbequemlichkeiten und der Pein, die da ist, so lange man sich zu seiner Ertragung nicht entschließt. Machen Sie eine solche Anwendung der Vernunft auf das, was Sie peinigen — könnte; sehen Sie auf die Zukunft, lassen Sie sich durch die tröstende Hofnung aufrichten, und es

müßte nicht gut sein, wenn dieses Ihnen nicht den Sieg erleichtern sollte.

Möchte doch jeder so ganz die Regel des bekannten Heydenreichs *) befolgen, die er denen giebt, die sich gegen Leiden überhaupt wafnen wollen, welche ihnen aufstoßen können!

„Der Mensch," sagt er, „herrsche über sein (vernünftiges) Begehrungsvermögen — den Willen. — Er entwickele die ganze Kraft seines Willens, gebe ihm die größte, mögliche Festigkeit in der Verfolgung seiner Zwecke, er erhebe ihn zur Unüberwindlichkeit, die sein eigentlicher Charakter und der Endpunkt seiner Cultur als eines freien Vermögens ist; er unterwerfe ihm alle Handlungen, Würkungen und Zustände der übrigen Gemüthskräfte, alle Vorstellungen, Neigungen, Leidenschaften, Affekten und Gefühle; er erwerbe sich in gleichem Maaße einerseits strenge Consequenz in seinen Planen, Vorsätzen und Unternehmungen, anderseits die glückliche Gewandheit, erforderlichen Falles Entschlüsse und Maaßregeln zu wechseln; die größte Hartnäckigkeit des Willens müsse sich in seiner Seele mit der feinsten Geschmeidigkeit vertragen."

---

*) A. a. O. Th. III. S. 40.

Die letztere unterstrichene Stelle wird ohne Zweifel noch eine andere Richtung der Aufmerksamkeit von Ihrer Seite bedürfen.

Jene Hartnäckigkeit des Willens ist nämlich bei dem Hypochondristen nur zu oft, aber nur auf einem falschen Orte da. Er ist taub gegen die heilsamen Vorschläge, die ihm sein Arzt macht; er ist unhöflich gegen diejenigen, die ihm Vorstellungen über seine Lebensart machen, nichts ärgert ihn mehr, nichts kränkt ihn empfindlicher, als wenn es Leute giebt, die die Ansichten, welche er über seinen Zustand oder über den der Dinge hat, die sich auf ihn beziehen, nicht für so richtig annehmen wollen, als er sie hält. Gerade diese Beständigkeit ist es, die der Hypochondrist nicht haben sollte; gerade die entgegengesetzte meidet er. Wie falsch dieses sei, darf ich nun wohl nicht noch zeigen.

9.
Wichtigkeit der psychologischen Heilart.

Ich hoffe Ihnen über das Geschäft, das der Geist zu übernehmen hat, wenn Sie von der Hypochondrie befreit werden wollen, manches gesagt zu haben, das Ihrer Aufmerksamkeit bisher entweder entgangen ist, oder sehr unwichtig war. Vielleicht beschuldigen mich auch einige unter Ihnen der Weitschweifigkeit. Vorzüglich mögen dies etwa jene zu thun sich berechtigt glauben, welche ihr Uebel durch Pillen und Pulver, und Leibstühle und Motionssägen zu heilen überzeugt sind. Diesen kann ich keine bessere Antwort geben, als diejenige, die Heydenreich in seinen Bruchstücken über Hypochondrie aufgestellt hat *):

„Ich wage," sagt er da, „die Aufgabe vorzuschlagen, ob man österer die Gemüthskrankheit Hypochondrie durch Einfluß auf den Körper, oder österer die Körperkrankheit Hypochondrie durch Einfluß auf die Seele gehoben habe. Mich dünkt, die Induktion entscheide für den letzten Fall und sei in diesem Stücke um so zuverlässiger, da man schon a priori — Vernunftgründen zu folge — von der Selbstmacht des Menschen

*) A. a. O. II. S. 72. 73.

über seine Gefühle und Affekten überzeugt sein kann. Gewiß haben viel Menschen die Unordnungen ihres Körpers in Verdauungsschwäche, Verstopfungen, Schwere des Blutes, Nervenlanguescenz u. dergl. durch frohe Stimmung ihrer Launen und Gefühle gehoben; aber man wird nur wenig zweideutige Beispiele anführen können, um zu beweisen, daß die Gemüthskrankheit Hypochondrie jemals durch eine Corporalkur gehoben worden sei. —"

Wenn ich auch diese vielleicht zu sehr in genere angenommene Behauptung ohne Bedenken dahin einzuschränken wage, daß weder das eine, noch das andere, seltene Fälle ausgenommen, so leicht der Fall sein wird: so hoffe ich doch, daß keiner unter Ihnen mehr sein wird, der, bei solchen Gründen, die Sache selbst für weniger gewiß achtet, als sie würklich ist.

Anhang.

1.

Verhütung der Hypochondrie.

Ich kann sicher voraussetzen, daß die meisten meiner Leser schon völlige Hypochondristen sind. Indessen giebt es doch auch vielleicht hier und da einen, der diese Blätter mehr aus der Furcht in die Hand nimmt, ein Hypochondrist zu werden. In dieser Hinsicht also hier die Untersuchung und Beantwortung der beiden Fragen:

1.

Woran erkennt man, daß man von der Hypochondrie so eben ergriffen worden ist?

2.

Wie vermag man es, sich gegen Hypochondrie selbst zu sichern?

Ich kann bei Beantwortung derselben immer nur auf sie in so fern Rücksicht nehmen, als sie Gemüthskrankheit ist. In so fern sie sich auf

körperliche Beschwerden gründet, die bei hundert Menschen da sind, ohne jene beängstigenden Gefühle zu erregen, in so fern hoffe ich hinlängliche Fingerzeige schon gegeben zu haben.

Was die erste Frage anbetrift, so wird derjenige, der einen bisher ungewohnten Andrang von Aengstlichkeit und einer Unruhe wahrnimmt, die er bisher nie empfand; der auf einmal eine, wenn auch nicht zu große, Beschränktheit seiner Geisteskräfte im Arbeiten empfindet, gewiß überzeugt sein können, daß sein Zustand, wenn auch noch nicht formirte, aber doch schon sich nähernde Hypochondrie ist. Wenn jeder, der diese Erscheinung in seinem Innern wahrnähme, nun auf sich und den Gang seiner Vorstellungen wachte: dann würde er gewiß gesichert sein, nicht als ein trauriges Opfer seiner Grillen und Launen und Aengstlichkeit zu schmachten. Wem das Leben schwer wird, wie man im gemeinen Leben sagt; wessen Geist nicht mehr so frei denken, so ungehindert im Gebiete der Zukunft umherschweifen kann, sondern schon bei dem Gedanken an Ewigkeit, Tod, Fortdauer nach demselben, gutes Auskommen, eine Unruhe, eine Aengstlichkeit fühlt, die ihm den Genuß des gegenwärtigen Augenblicks verbittert, wenn nun schon diese oder jene Speise eine Bedenklichkeit einzuflösen anfängt: der hat die sichersten Merkmale, daß er ein Hypochondrist seit kurzem

geworden ist, und alles mögliche anzuwenden, den schnellen Fortschritten seines Uebels vorzubeugen.

Und wodurch wird dies geschehen können?

Nicht etwa durch eine Körperkur; diese kann und muß statt finden, wenn eine ruhige, sichere Uebersicht seiner bisher geführten Lebensweise nicht allein einen krankhaften Zustand wahrscheinlich macht, sondern auch würklich herbeigeführt hat: aber dies ist immer das wenigste, in wie fern es nicht das Wesentliche der Krankheit constituirt. Die Hauptsache beruht vielmehr auf der Beobachtung alles dessen, was in dem Abschnitte enthalten ist, in welchem ich die psychologische Heilart vortrug. Je wichtiger, je mehr Hofnung gebend diese für den völlig ausgebildeten Hypochondristen war, desto würksamer wird sie also da sein müssen, wo nur der erste Anfang sich gezeigt hatte. Diesen Abschnitt studieren Sie fleißig und suchen Sie, selbst an Denken gewöhnt, dasjenige auszufüllen, was ich hier und da als eine Lücke lassen mußte, oder nur kurz berühren konnte, da die Sache selbst einen mehr als zu großen Umfang hatte.

Wie Hypochondrie verhütet werden kann?

Ich glaube, diese Frage läßt sich wohl aus dem dritten und vierten Abschnitte sehr leicht von jedem selbst beantworten. Wenn jeder junge Ge-

lehrte und Künstler sich hütete, so zu leben, wie es so viele von ihnen thun; wenn jeder so auf seine Seelenkräfte Acht hätte und immer der Vernunft die Oberherrschaft einzuräumen bemüht wäre — würde wohl je sich ein Uebel bei ihm einnisten können, das das Leben zur unerträglichen Pein, Gegenwart und Zukunft zur Hölle macht und nun in das Vergangene einen Blick werfen läßt, das Gegenwärtige und die Folge in desto desto trübern Lichte erscheinen zu machen?

2.

Auswahl eines Arztes.

Ich setze voraus, daß sich keiner meiner Leser, seine körperlichen Uebel selbst zu heilen, einfallen lassen wird, wenn ihn nicht individuelle Umstände, z. B. Lokal- und Vermögensumstände mit diesen verbunden, unumgänglich dazu nöthigen. Allein wenn das ist, so müssen Sie auch einen Arzt haben, der seiner Kunst völlig so Meister ist, daß Sie sich ihm auch mit völligem Zutrauen überlassen können. Um dies möglich zu machen, halte ich es nicht für überflüssig, mit Ihnen ein paar Worte über das Verhältniß zu sprechen, das zwischen Ihnen und dem Arzte statt finden muß, und mich zu bemühen, Ihnen die Eigenschaften bekannt zu machen, die der letztere haben muß, wenn er auf Ihr Zutrauen Anspruch machen zu können Ursache zu haben glaubt.

In der That ist einen Hypochondristen gehörig zu behandeln, eine Arbeit, die für den Arzt oft unerträglich wird. Was soll er mit einem Kranken anfangen, der täglich neue Klagen in petto hat, täglich andere Arzneien verlangt, den geringsten neuen Anschein von Uebel der genommenen Arznei zuschreibt, heimlich quacksalbert, und alles besser wissen will, weil er das nicht gehörig verstand, was er begierig in seinen müßigen Stunden las. Ich kann es einem Arzte nicht verdenken, der endlich die Geduld verliert, und so einen Unhold verläßt.

Ueberdenken Sie das genauer; lesen Sie die Vorstellungen nach, die ich schon im zweiten Abschnitte über den richtigen Gebrauch der Arzneien gab, und wenden Sie das hierhergehörige auch auf den an, der Ihnen die Arzneien rieth. Was die Kur Ihres Körpers anbetrifft, — kann der Arzt, den Sie brauchen, wohl etwas ausrichten, so lange Sie täglich die Verschrobenheit Ihrer Geisteskräfte, durch unerträgliches Mißtrauen, Aengstlichkeit u. dergl. zeigen? Und diese letztern zu bannen, vermag er nicht, dies ist allein Ihr Werk. Er kann nur allein die Winke geben, wie Ihr Geist seine Thätigkeit leiten und lenken, wie er über sich selbst und seine Freiheit wachen muß.

Indessen, wenn ich das Betragen der Hypochondristen so oft als verbannungswürdig erklären muß, so fehlt doch auch noch sehr viel daran, daß ich nicht auch die Schuld auf die Seite meiner Mitbrüder werfen sollte.

In der That, so lange es Aerzte giebt, die für Hypochondrie keine anderen Mittel wissen, als solche, die aus der Apotheke kommen, die immer mit Einbildung und Grillen um sich werfen, nichts glauben, weil sie es nicht sehen und fühlen, und schmecken und riechen, — wie können Sie wohl das Zutrauen Ihres Kranken erlangen? Jeder Arzt, der Ihr Uebel blos als Krankheit des Körpers betrachtet, er nehme es nun als zu leicht, oder zu bedeutend, ist für Sie durchaus nicht zu gebrau-

chen. Im erstern Falle kommt seine Idee nicht mit der Größe überein, die die Ihrige hat; Sie sind also, zum Mißtrauen ohnedieß geneigt, gar zu leicht in Gefahr, bei alten Weibern und Quacksalbern und Geheimnißkrämern die heilsamen Lebenselixiere zu holen, die er Ihnen nicht geben will, weil er über die Aeußerung lacht, die Sie mit bangem Herzen von sich geben. Im letztern Falle wird er Ihre natürliche Bangigkeit noch mehr vermehren, jede Arznei, die er täglich verschreibt, wegwerfen und wieder hervorholen wird, wird Sie einen Schritt zur Narrheit näher bringen. Je mehr er Ihnen die Auswahl der Speisen erschwert, desto ängstlicher werden Sie bei Ihren Mahlzeiten werden.

Vertrauen Sie sich daher keinem Arzte an, der die eine oder die andere Art in seinem Verfahren beobachtet. Nur derjenige sei der Mann, den Sie Ihres Vertrauens würdig halten, welcher ganz der Schilderung Heydenreichs entspricht:

„Der Arzt gegen Hypochondrie muß sie in ihrem ganzen Umfange kennen; weder ihre physischen Ursachen noch ihre moralischen Würkungen müssen ihm verborgen sein: er muß sich in den Gemüthszustand des Leidenden versetzen können; unfähig sein, über seine, wenn auch noch so seltsamen, Launen Scherz zu treiben; nie muß er an der Realität der hypochondrischen Launen

zweifeln und sie etwa als zufällige Bizarrerien beobachten."

Haben Sie einen solchen gewählt: dann sei aber auch Ihr Zutrauen gegen ihn unbegränzt; — dann nehmen Sie die Arznei ein, die er Ihnen giebt, ohne zu fragen, was ist es, was würkt es, wie würkt es; dann genießen Sie die Speisen, die er für Sie erlaubt hält, ohne daran zu denken, warum er das gerade für gut ausgiebt. Ihre einzige Aufmerksamkeit gehe auf die Leitung Ihrer Seelenkräfte, auf die Erhaltung der Freiheit, so zu denken, zu handeln, wie es das Gesetz der Sittlichkeit und des Wohlbefindens mit sich bringt, in welches Sie versetzt zu werden wünschen.

Nur durch treue Befolgung dieser Maaßregeln werden Sie zu dem letztern gelangen können. Sollte es ja nicht möglich sein, ganz die Gesundheit wieder zu genießen, die Sie in frühern Jahren hatten: so werden Sie doch die Heiterkeit und die Ruhe der Seele wieder erlangen, die der Weise in jeder Lage des Lebens haben kann, die ihm eine Folterbank zum Rosenlager und die kärglichste Mahlzeit zur zusammensinkenden Tafel umschafft. Sie werden wie Scarron, unter den heftigsten Schmerzen, wenn sie auch keinen Augenblick weichen, lachen und scherzen lernen, und den Tod frohen Muthes willkommen heissen, der sie davon befreien will.

Bayerische Staatsbibliothek MÜNCHEN

Bayerische StaatsBibliothek
Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Becker, Gottfried Wilhelm,

Guter Rath an ... die Hypochondristen

Leipzig 1803

Path. 104
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10470664-6